

IO SONO  
FRIULI  
VENEZIA  
GIULIA



[www.turismofvg.it](http://www.turismofvg.it)

**PromoTurismoFVG**  
*Strategies, Development,  
Operations for Tourism*

PRESS

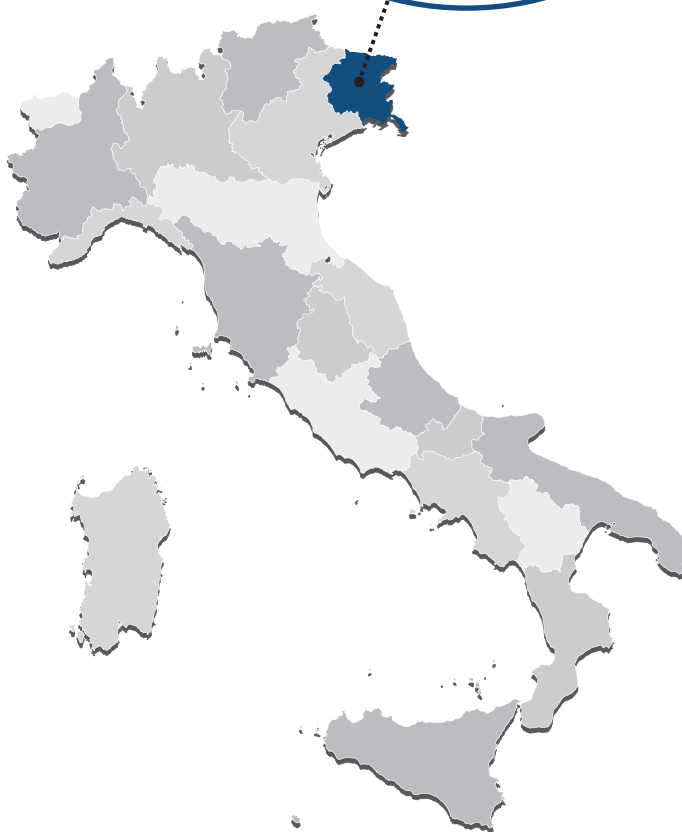
# Tra le Alpi, le Dolomiti e il mare Adriatico un concentrato d'Italia

**Il Friuli Venezia Giulia è la dimostrazione  
che ci sono ancora luoghi d'Italia da conoscere.**

**Un borgo nascosto in cui perdersi,  
l'ultima annata da degustare, un sentiero  
di montagna da percorrere, nuove storie  
da ascoltare; una regione capace di regalare  
l'emozione della prima volta.**

Tra le cime delle Alpi e delle Dolomiti, le onde dell'Adriatico, le piazze di eleganti città, le vie dei borghi, i siti UNESCO e le colline del Collio, in un'unica regione è possibile incontrare un concentrato di quelle caratteristiche che rendono l'Italia il luogo tanto amato da scrittori, poeti, viaggiatori.

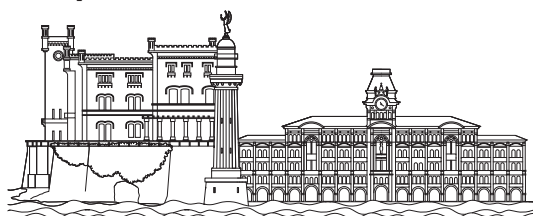
Una terra genuina e autentica, che ha saputo fare della propria posizione geografica di confine, ma al centro dell'Europa, una ricchezza: in appena due ore di viaggio s'incrociano la cultura italiana, slava e germanica, in un viaggio tra storia, tradizioni, lingue e confessioni.



# I numeri del Friuli Venezia Giulia

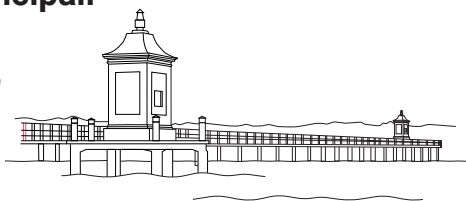
## 4 città principali

Trieste  
Udine  
Gorizia  
Pordenone



## 2 spiagge principali

Grado  
Lignano Sabbiadoro



## 6 poli sciistici

Forni di Sopra - Sauris  
Piancavallo  
Ravascletto - Zoncolan  
Sappada - Forni Avoltri  
Sella Nevea  
Tarvisio

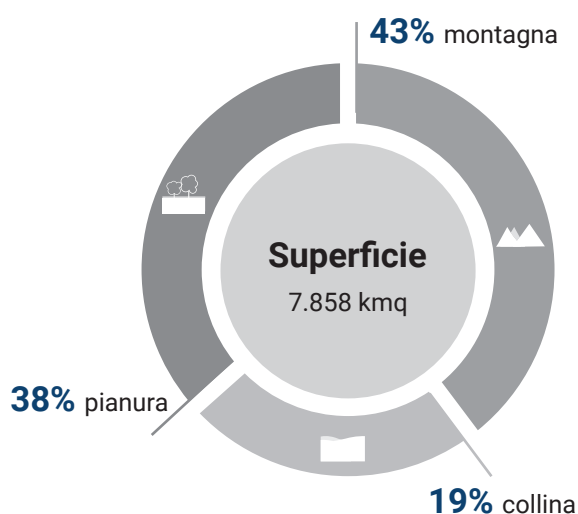


## 5 siti Unesco

Aquileia  
Cividale del Friuli  
Dolomiti Friulane  
Palù di Livenza  
Palmanova

## 2 MAB

Riserva della Biosfera  
Alpi Giulie  
Riserva della Biosfera  
di Miramare



## Abitanti

1.194.647



	per Provincia	per Città
Trieste	228.833	199.015
Udine	518.442	97.736
Pordenone	309.473	51.617
Gorizia	137.899	33.615

## Lingue minoritarie riconosciute



**friulano** (L. 15.12.1999, n. 482, art. 3)

**sloveno** (L. 15.12.1999, n. 482, art. 3 - L. 23.02.2001 n. 38)

**tedesco** (L. 15.12.1999, n. 482, art. 3)

# Cultura senza confini tra arte e siti Unesco

Tesori d'arte e di storia, lungo un percorso che porta ancora le tracce visibili del grande passato europeo. Le influenze di celti, romani, unni, turchi, longobardi, della Repubblica veneziana e dell'Impero austroungarico prima e i drammatici fatti della Grande Guerra, del secondo conflitto mondiale e della Guerra fredda poi, si lasciano oggi facilmente intuire in una terra di confine che conserva la grande storia nelle sue città, Trieste, Udine, Pordenone e Gorizia. Impronte indelebili sono visibili anche nei siti d'arte che l'Unesco ha riconosciuto come patrimonio dell'Umanità: Aquileia, Cividale del Friuli, Palmanova e Palù di Livenza, senza dimenticare la bellezza delle Dolomiti Friulane, con il loro patrimonio naturalistico e culturale.

## Trieste

Incastonata tra il bianco del paesaggio carsico e l'azzurro intenso dell'Adriatico, Trieste è la più internazionale tra le città della regione, in forte evoluzione e allo stesso tempo unica per i suoi incroci di lingue, popoli e religioni, con una matrice mitteleuropea immersa nella sua anima mediterranea. Capoluogo del Friuli Venezia Giulia, vanta una delle più belle piazze che si affacciano sull'Adriatico, piazza Unità d'Italia.



## FVGcard

Your pass to experience Friuli Venezia Giulia



La chiave per accedere ai tesori dell'arte e della cultura della regione è la **FVGcard**, pass da 48 ore o da una settimana che comprende l'ingresso a tutti i principali musei e siti storico-artistici dell'intero territorio regionale, la partecipazione alle visite guidate organizzate da PromoTurismoFVG nelle città d'arte o il noleggio delle audioguide multilingue, disponibili anche in versione digitale.

## Top 5

- Il **castello di Miramare**, fiabesca dimora di Massimiliano d'Asburgo e della moglie Carlotta del Belgio
- **Sulle orme dei grandi della letteratura**: Joyce, Svevo, Saba e con tappa imperdibile al museo della letteratura LETS
- Trieste è anche la **città del caffè**: porto franco per l'importazione del caffè sin dal Settecento, è tuttora il più importante del Mediterraneo. Caffè e letteratura è un altro binomio tutto da scoprire con una sosta in uno dei caffè letterari
- **Città di mare e scienza**: ospita l'Immaginario scientifico, il **BioMa** (Biodiversitario marino), il **Sincrotrone**, la **Sissa**, l'osservatorio astronomico, Igeeb
- **Trieste multireligiosa**: la sinagoga, la chiesa greco-orientale e serbo-ortodossa di San Spiridione, la chiesa anglicana e il santuario mariano sul Monte Grisa, la cattedrale di San Giusto



## Udine

Città allegra, elegante e conviviale, in cui alla raffinatezza dell'architettura si lega il fascino rustico delle osterie. Capitale della medioevale Patria del Friuli, ma fortemente legata alla Serenissima come testimoniano i suoi palazzi e l'impronta veneziana nel centro storico, è la città-scrigno delle opere di **Giambattista Tiepolo** (1696-1770), l'ultimo grande pittore di scuola veneziana: alcuni suoi capolavori si possono ammirare nel Palazzo Arcivescovile, ma anche nel duomo e nella Galleria d'Arte Antica.

### Top 5

- Il **castello di Udine** offre la vista panoramica a 360 gradi sul Friuli Venezia Giulia, tra pianura e montagne
- Il **museo d'Arte Moderna e Contemporanea di Casa Cavazzini** elegante sede d'arte moderna e contemporanea, i cui restauri sono a firma di Gae Aulenti, di origini friulane, espone importanti opere degli artisti tra i più significativi del Novecento del panorama italiano e internazionale
- I colori e l'abile gioco prospettico degli affreschi di **Giambattista Tiepolo** nel **Museo Diocesano** di Udine
- Scoprire la città gironzolando tra **vicoli medievali, rogge, shopping e librerie**, ritagliandosi anche una sosta in osteria per onorare il rito del "tajut"
- **Piazza Matteotti**, il salotto cittadino dove gli udinesi amano fermarsi per un caffè o per l'aperitivo



## Gorizia

Città di frontiera al centro dell'Europa, simbolicamente con un piede in Italia e uno in Slovenia, luogo che sfugge alle rotte turistiche più tradizionali. Piazza Transalpina fino a pochi anni fa era l'emblema di una città di confine e il muro che la attraversava divideva le due anime della città: oggi è una topografia della memoria, un ricordo indelebile, ma anche il simbolo di una rinnovata unità. Dal castello di Gorizia lo sguardo si apre sulle dolci colline del Collio, terra di produzione di vini conosciuti in tutto il mondo. Gorizia, assieme a Nova Gorica, è stata Capitale Europea della Cultura 2025.



### Digital Art Gallery

A Gorizia, nella rinnovata Galleria Bombi, nasce la DAG – Digital Art Gallery, la più grande galleria digitale d'Europa. Un tunnel di oltre 300 metri, di cui 100 completamente rivestiti da un LEDwall curvo e avvolgente, che trasformano un semplice passaggio urbano in un'esperienza immersiva.

### Top 5

- Il **castello medievale**, i musei di Borgo Castello
- **Palazzo Coronini Cronberg**
- **Valico del Rafut**, con il Museo Lasciapassare/Prepusnica e il Museo del Contrabbando, **piazza della Transalpina** con la stazione e il Museo del confine
- La medievale **via Rastello** con le antiche botteghe e la tradizione del **merletto goriziano**
- **Parco Piuma Isonzo** e **Giardino Viatori** (detto anche giardino delle azalee)

## Pordenone

Città che sorprende, giovane e vivace, ma allo stesso tempo elegante e in grado di incantare con il suo suggestivo centro storico, Pordenone è un mosaico di palazzi cinquecenteschi, chiese romaniche, facciate affrescate, edifici gotici e barocchi. Una passeggiata sotto i prestigiosi portici del corso o una visita ai musei e alle mostre temporanee sono il modo migliore per immergersi nella storia e nella cultura locali. La città ha dato i natali al grande pittore del Rinascimento Giovanni Antonio de' Sacchis, conosciuto come "il Pordenone", i cui capolavori sono visibili nel duomo di San Marco e nel Museo civico d'Arte ospitato a Palazzo Ricchieri.

### Top 5

- L'eleganza raffinata e senza tempo di Pordenone alla scoperta del più grande pittore rinascimentale friulano, **Antonio de' Sacchis**, detto **Il Pordenone**
- A Pordenone il fumetto è arte: la città ospita il **Palazzo del fumetto**, lo spazio che intende proporre il fumetto come forma d'arte, oltre che di comunicazione e approccio mentale
- Pordenone è il cuore di grandi eventi di respiro internazionale, tra **festival letterari (pordenone-legge)**, cinematografici e musicali, diventati negli anni attrattori cult per gli appassionati che l'hanno resa una realtà culturale ricca e originale
- Il **Museo d'Arte Palazzo Ricchieri**
- I **murales** che si scorgono su alcuni degli edifici della città

### Pordenone, Capitale Italiana della Cultura 2027

Pordenone è stata designata Capitale Italiana della Cultura 2027 e si prepara a valorizzare il proprio patrimonio artistico attraverso iniziative di ampio respiro. Anche il territorio circostante, ricco di borghi e gioielli storici, sarà pienamente coinvolto in un programma di celebrazioni che abbraccerà l'intera comunità.



## Il Carso

Il Carso, territorio unico per la sua natura e per la sua storia, è un altopiano roccioso che si estende lungo tutto il confine orientale del Friuli Venezia Giulia, dai dintorni di Gorizia fino all'Istria passando per Trieste. Conosciuto universalmente per il suo sottosuolo ricco di cavità e grotte, rappresenta una meta imperdibile per gli appassionati di natura e per le escursioni slow. Ma è anche una destinazione ricchissima di storia e cultura in cui gli usi ed i costumi sono il frutto della secolare fusione tra la cultura latina, germanica e soprattutto slava. Dopo Trieste abbraccia la parte più settentrionale dell'Istria con la Val Rosandra per poi offrire l'occasione di scoprire il porticciolo di Muggia e il suo centro di stile veneziano.

### Top 5

- Il **Castello di Duino**
- La **Grotta Gigante**
- Il museo all'aperto del **Monte San Michele** e di **San Martino del Carso**
- **Muggia**, il suo centro veneziano e l'area archeologica di Muggia vecchia
- Le **foci del Timavo** e la **Grotta del Mitreo**



### I numeri della cultura

- **5** siti Unesco
- **4** città
- **2** castelli d'acqua
- Oltre **100** musei in tutta la regione
- Più **15** itinerari culturali
- Oltre **10** itinerari con **audioguida** e audioguida digitale

## Aquileia

Aquileia, uno dei principali centri dell'Impero romano, offre oggi un viaggio straordinario nel tempo. La città conserva resti del foro, della necropoli, di abitazioni private con pavimenti mosaicati e delle imponenti strutture dell'antico porto fluviale. Imperdibile è la Basilica di Santa Maria Assunta, dove si trova il pavimento a mosaico più esteso del mondo cristiano occidentale. Tra le altre testimonianze storiche, spiccano la visita alla Domus di Tito Macro e al Museo Archeologico di Aquileia, il più importante del Nord Italia. Patrimonio Unesco dal **1998**.

## Palmanova

Palmanova, città-fortezza unica nel suo genere, è racchiusa in una stella a nove punte progettata e realizzata dalla Serenissima Repubblica di Venezia per difendere i confini regionali dalle minacce esterne. Riconosciuta come un vero capolavoro di architettura militare e modello di città ideale rinascimentale, Palmanova affascina per la sua pianificazione geometrica e l'imponenza delle strutture difensive. Il cuore della città è una piazza centrale dalla quale convergono tre vie d'accesso, protette da porte monumentali. Tra le esperienze da non perdere, l'esplorazione delle gallerie veneziane e l'ascensore virtuale, che permette di ammirare dall'alto l'intera struttura a stella, offrendo una prospettiva unica sul genius loci della città. Patrimonio Unesco dal **2017**.



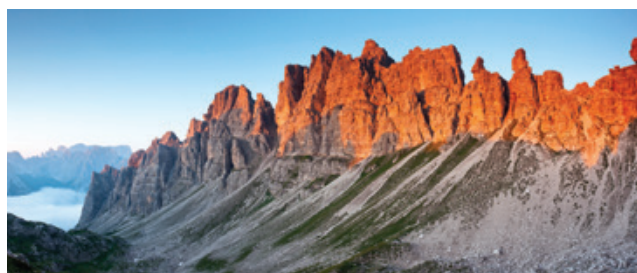
## Cividale del Friuli

Cividale del Friuli, capitale del primo ducato longobardo in Italia, è il punto di partenza dell'itinerario UNESCO dedicato all'eredità di questo affascinante popolo. La visita della città include tappe imperdibili come il Museo Archeologico Nazionale, il Museo Cristiano, lo straordinario Tempietto Longobardo e il misterioso Ipogeo Celtico. Non meno interessanti sono il Museo delle Marionette (Cips) e la Galleria Famiglia De Martiis a Palazzo de Nordis, che offre un percorso attraverso il Novecento, tra stili astratto e figurativo, con importanti testimonianze impressioniste.

Patrimonio Unesco dal **2011**.

## Palù di Livenza

Il sito palafitticolo i cui reperti sono in parte raccolti nel Museo Archeologico del Friuli occidentale a Pordenone. Patrimonio Unesco dal **2011**.



## Dolomiti Friulane

Le Dolomiti Friulane costituiscono l'area più occidentale della montagna del Friuli Venezia Giulia e abbracciano la Val Cellina, la Valle del Tagliamento e la Val Tramontina. Per la natura selvaggia che ancora conservano sono considerate la parte più incontaminata dell'intero gruppo dolomitico.

Patrimonio Unesco dal **2009**.

## Per continuare a viaggiare sulle orme della cultura

- I **cammini religiosi** del Friuli Venezia Giulia: un'esperienza lenta e sostenibile alla riscoperta di antiche vie di pellegrinaggio e il loro patrimonio naturale e culturale
- **San Daniele del Friuli** ospita la Biblioteca Guarneriana, la più antica biblioteca del Friuli Venezia Giulia, che conserva preziosi codici miniati fra i quali una Divina Commedia del XIV secolo e libri a stampa di antiche edizioni. Da non perdere lo Scriptorium Foroiuliense, centro culturale e archivistico dove antichi manoscritti e documenti storici vengono conservati, studiati e riprodotti secondo l'arte degli amanuensi.
- **Torviscosa** e **Panzano** sono due company town, insediamenti urbani di origine industriale. La prima è anche una città di fondazione, perché conserva le architetture di regime degli anni Trenta italiani, oltre all'impianto urbanistico voluto dall'azienda che l'ha costruita e che la divideva in aree funzionali tra spazi del lavoro, pubblici civili, il villaggio operaio, le case per i dirigenti, quelle per gli impiegati, le strutture per il tempo libero. Il villaggio operaio di Panzano, quartiere di Monfalcone, ospita il Museo della cantieristica, il MuCa.



# Borghi e perle d'arte

Terre e tradizioni da scoprire con lentezza.

Gelosì custodi delle tradizioni, tra antichi saperi e mestieri che rivivono attraverso gli artigiani, i borghi in Friuli Venezia Giulia offrono l'occasione per conoscere la regione attraverso paesaggi e itinerari unici, immersi nella natura tra paesini rurali, botteghe, castelli segreti e antichi mulini in cui il tempo sembra essersi fermato.

## Borghi e tradizioni da scoprire

- **15 i Borghi più belli d'Italia** del Friuli Venezia Giulia: **Cividale del Friuli, Clauiano, Cordovado, Fagagna, Gradisca d'Isonzo, Palmanova, Poffabro, Polcenigo, Sappada, Sesto al Reghena, Spilimbergo, Strassoldo, Travesio, Valvasone Arzene, Venzone**
- **Sacile**, il "giardino della Serenissima" è un perfetto connubio tra terra e acqua che si esprime tra vicoli, ponti e palazzi nobiliari dove scoprire la grazia delle architetture rinascimentali di gusto veneziano
- **Villa Manin** di **Passariano**, villa veneta di impronta palladiana, dove Napoleone firmò il Trattato di Campoformido. Oggi rinomata sede espositiva di mostre internazionali
- Il **Castello medievale di Savorgnan** ad **Artegn** ospita la mostra permanente **Castrum Artenia** che raccoglie i reperti archeologici ritrovati sul colle di San Martino
- **Forni di Sotto, Ravascletto, Raveo, Sauris** sono i **borghi autentici del Friuli Venezia Giulia**, orgogliosi custodi di architetture e tradizioni dal sapore antico
- **Val Resia**, dove lingua, tradizioni e folklore sono intatti da quasi 15 secoli
- **7 i borghi "Bandiera Arancione"** nominati dal Touring Club Italiano: **Andreis, Barcis, Cividale del Friuli, Maniago, Frisanco, San Vito al Tagliamento e Sappada**
- 4 gli affascinanti "**Borghi storici marinari**" del Friuli Venezia Giulia: **Grado, Marano Lagunare, Muggia e Duino-Aurisina**
- La **Scuola Mosaicisti del Friuli** di **Spilimbergo**, considerata una delle più importanti al mondo.



## I numeri

- **15** Borghi più belli d'Italia
- **7** i borghi "Bandiera Arancione" nominati dal Touring Club Italiano
- **4** borghi autentici
- **4** borghi marinari

## Lo sapevi che

- L'**albergo diffuso** è una forma di accoglienza nata in Friuli Venezia Giulia capace di trasmettere al turista la tipicità del territorio circostante valorizzando le zone rurali in tutte le loro specificità ambientali e culturali
- A **Muggia**, borgo marinaro con una forte impronta della Serenissima, si può visitare lo spugnificio Rosenfeld, il più antico d'Europa
- A **Duino** dominano il castello, arroccato su alte falesie e a picco sul mare, e il sentiero Rilke, che si affaccia sull'Adriatico e arriva fino a Sistiana, al quale si sono ispirati poeti e scrittori quali D'Annunzio, Twain e, naturalmente, Rainer Maria Rilke
- **Venzone** è stato eletto borgo dei borghi nel 2017
- **Sauris** nel 2022 ha ottenuto il riconoscimento di Best Tourism Village
- **Cividale del Friuli** nel 2025 è entrato nei Borghi più belli d'Italia, riconoscimento che si aggiunge a quelli di Città d'arte, Bandiera Arancione e Patrimonio UNESCO

# Un mare di benessere per tutta la famiglia

Una riviera unica che in 130 chilometri riesce a concentrare paesaggi diversi e offrire esperienze adatte a tutti gli appassionati del mare. Dalle spiagge di Lignano Sabbiadoro, tra sport, divertimento e relax, attraversando la laguna di Marano e Grado si arriva all'Isola del Sole, Grado, con i suoi arenili esposti a sud e ricca di storia, e alle baie rocciose, dove nel blu dell'Adriatico si rispecchiano le bianche falesie e l'affascinante Carso, per una vista mozzafiato sul golfo di Trieste, il più a est del mar Mediterraneo.

## Lignano Sabbiadoro

Una lunga penisola dorata è il biglietto da visita di Lignano Sabbiadoro, una delle più rinomate località balneari italiane. Bagnata da tre acque, quelle cristalline del fiume Tagliamento, quelle salmastre della laguna di Marano e del mare Adriatico, premiato ormai tradizionalmente dalla Bandiera Blu, Lignano Sabbiadoro, oltre alla spiaggia di otto chilometri e un'immensa pineta di oltre 1,2 milioni di alberi, è la destinazione ideale per staccare la spina e ricaricare le energie vivendo tante esperienze immerse in natura. L'attenzione all'ambiente e al wellbeing si traduce con un'offerta di attività rigeneranti immerse nella natura, con pratiche come yoga sup, camminate metaboliche, forest bathing e water nordic walking. Tanti gli sport acquatici e le escursioni bike.

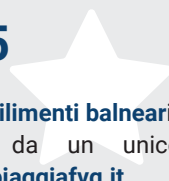


## I numeri



- **130 chilometri** di costa tra sabbia e roccia
- **1 costa unica**: Lignano Sabbiadoro, Grado e il golfo di Trieste
- **67 stabilimenti** in un unico portale per le prenotazioni
- **4 borghi marinari**
- Oltre **250 esperienze** tra cui scegliere tra outdoor, natura, bike, cultura, enogastronomia
- **6 riserve naturali** affacciate sulla costa del Friuli Venezia Giulia
- **2 lagune, 16mila ettari**
- oltre, **9 linee marittime** attive sulla costa

## Top 5



- **39 stabilimenti balneari** prenotabili online da un unico portale: [www.spiaggiafvg.it](http://www.spiaggiafvg.it)
- Scoprire la **Lignano green&slow**: 75 chilometri di itinerari ciclabili a Lignano e dintorni, collegamenti intermodali boat&bike, il borgo marinaro di Marano Lagunare, la sua laguna, i tradizionali casoni e le due riserve naturali Foci del Fiume Stella e Valle Canal Novo
- **Family Destination**: parchi tematici, animazione sulla spiaggia, giochi acquatici, il più grande skatepark d'Europa, aree pedonali e parchi giochi, aree verdi, escursioni family e corsi di sport acquatici per i principianti e family hotel
- **Sport acquatici sulla spiaggia**: kitesurf, windsurf, windfoil, canoa, sup, vela, nuoto, sub
- **Grandi eventi**: sport (triathlon, Sandy Wheels, sup race), ma anche concerti di grandi artisti e manifestazioni legate a premi letterari ed enogastronomia

## Grado

Conosciuta come "Isola del sole" con i suoi chilometri di arenili esposti a sud, **Grado è la spiaggia record di Bandiere Blu**, ma anche una delle località più romantiche del Friuli Venezia Giulia. Abbracciata dalla laguna e dal mare Adriatico che crea una cornice magica intorno all'isola, è anche ricca di storia con un borgo che ricorda le architetture veneziane. Nata in epoca romana come scalo mercantile di Aquileia, il suo centro è un labirinto di calli e campielli sui quali si affacciano le pittoresche case dei pescatori. Destinazione adatta alle famiglie e a chi cerca mare ma anche cultura e storia, offre zone benessere per accontentare gli amanti della cura del corpo e permette di scegliere tra diversi stabilimenti balneari con la possibilità di praticare sport acquatici o in riva al mare. Le terme furono costruite in era austro-ungarica e sono appena state rinnovate con una nuova area wellness spa che si aggiunge all'ala sanitaria. Elegante e raffinata, Grado propone una tradizione ancora viva e radicata, che si esprime al meglio anche nell'enogastronomia, con piatti soprattutto a base di pesce fresco.

### Top 5

- La pluripremiata **Ciclovía Alpe Adria**, da Salisburgo a Grado (**FVG1**)
- La **laguna** ricca di isole raggiungibili in barca come l'isola di **Barbana** che ospita il santuario benedettino, inizio del Cammino Celeste, o l'isola di **Mota Safon** con il casone di Pasolini o le **riserve naturali** dove si possono ammirare i fenicotteri rosa e i cavalli Camargue
- Il **centro storico** tra basiliche paleocristiane, il Castrum medievale, la Diga Nazario Sauro, il porto Mandracchio, le botteghe artigiane, il **Museo del Tesoro di Grado** e il **Museo della Pesca**
- Le ricette tipiche come il **boreto** alla **graisana**
- Grado è un importante **kitespot** per gli appassionati di sport del vento che trovano nella località le condizioni ideali per cavalcare le onde in sicurezza

## Il golfo di Trieste

La costiera triestina e Trieste, città di sole, vento e mare, animano il golfo regalando divertimento e relax. Un richiamo irresistibile tra roccia e onde, che parte dalla spiaggia di **Marina Julia (Monfalcone)**, nota per il **kitesurf** e gli sport del vento, passa per **Duino-Aurisina**, la **baia di Sistiana**, la **costiera triestina** e arriva a **Muggia**, uno dei borghi marinari più suggestivi della regione.

### Top 5

- **La Lanterna - "Pedocin"** l'unica spiaggia in Europa che mantiene ancora una rigorosa separazione tra uomini e donne attraverso un muro. Un muro che, in una città che da sempre accoglie e rispetta lingue, culture e religioni diverse, è simbolo di libertà e non certo di bigottismo. "Al Pedocin si è più liberi di fare quello che si vuole senza urtare nessuno", dicono a Trieste.
- **Sport acquatici** e sport del vento: windspot di Marina Julia
- I **castelli** sul mare di **Duino** e **Miramare**
- Le **spiagge** della costiera triestina e i "bagni" di Trieste
- Due riserve naturali. La **riserva delle Falesie di Duino** con il **Sentiero Rilke** e la possibilità di arrampicata e trekking sul Carso; e l'**Area Marina Protetta di Miramare**, dove si può praticare snorkeling o fare escursioni con barca elettrica.

## La laguna

La laguna del Friuli Venezia Giulia rappresenta un luogo incantato tra il mare e la terraferma caratterizzata da isolotti, barene e valli da pesca da scoprire in barca o a bordo di una canoa. **Marano Lagunare** e **Grado**, tra canali e casoni – le antiche dimore dei pescatori costruite con i materiali della laguna – offrono un luogo d'eccellenza per il birdwatching.





# Nautica

## Mare, vento e passione

In 130 chilometri di costa oltre 25 marina, numerose darsene e circoli velici per un totale di oltre 15.000 posti barca. Il Friuli Venezia Giulia è il punto di partenza ideale per ogni tipo di imbarcazione e offre servizi di alto livello, con ormeggi attrezzati anche per megayacht, animazione a terra e comfort di ogni genere, tra i quali cantieri specializzati e una rete di aziende e artigiani dedicati al settore.

L'offerta nautica è diversificata tra marina resort con servizi wellness, piscine, ristoranti, dry marina, case mobili galleggianti, house boat situati in contesti naturalistici molto vari.

Nell'arco dell'anno, in regione, si susseguono più di 100 eventi nautici di rilievo, di cui il più importante è la Barcolana: la seconda domenica di ottobre il golfo di Trieste diventa il teatro della più grande regata del mondo, un magico mix di competizione agonistica e festa "pop" che trasforma Trieste nella capitale europea della vela.

Uno spettacolo che riempie il golfo con imbarcazioni di tutte le dimensioni, dagli scafi supertecnologici alle vele più piccole, una festa di mare e terra che per una decina di giorni concentra nel capoluogo del Friuli Venezia Giulia appuntamenti ed eventi.

### I numeri



- **25** marina
- **15mila** posti barca
- **1** rete di porti turistici
- Oltre **100** eventi nautici all'anno
- La **Barcolana** è la regata più partecipata al mondo
- **Sicurezza** per i diportisti nei dry marina



### Lo sapevi che...



- La rete **FVG Marinas** posiziona i suoi 21 porti turistici non solo come infrastrutture tecniche ma anche come centri di ospitalità, cultura e innovazione. Promuove inoltre una nautica sostenibile, adottando pratiche eco-innovative.
- A Lignano Sabbiadoro e Grado è possibile noleggiare le **floating homes** per un'esperienza emozionante e unica, mentre da Precenicco, sul fiume Stella, si può salpare per un'esperienza slow attraverso i canali della laguna a bordo delle houseboat
- **Dry marina** per vivere la propria imbarcazione tutto l'anno
- **Cantieri specializzati** e maestranze d'eccellenza, con know-how specializzato e personale qualificato
- **13 marina bandiera blu** riconoscimento internazionale della Fee, Foundation for Environmental Education
- I marina del Friuli Venezia Giulia sono attenti alla **sostenibilità**, con progetti di riciclo delle vele e valorizzazione dell'enogastronomia locale con i prodotti "**Io sono Friuli Venezia Giulia**" nei porti turistici



# Montagna 365

## A tutta neve

Sulle cime tra natura, sostenibilità e divertimento. Una montagna 365 giorni all'anno. Dalle Dolomiti alle Alpi e Prealpi Giulie, passando dalle Alpi Carniche, il Friuli Venezia Giulia offre centinaia di attrazioni sulla neve, après ski direttamente sulle piste, passeggiate immersi nella foresta millenaria o alla scoperta del fascino dei borghi alpini e relax nelle calde acque dei centri termali.

Le montagne del Friuli Venezia Giulia offrono occasioni di divertimento adatte a tutti, a seconda delle proprie passioni e del livello di preparazione. Skipass studiati ad hoc e numerosi vantaggi con la FVGcard per soddisfare le esigenze di famiglie o turisti in vacanza che vogliono godersi una giornata sulla neve:



- **Tariffe skipass** fra le più convenienti dell'arco alpino
- **Skipass Baby free** e sconti famiglia: i bambini (nati dal 2019 al 2023) sciano sempre gratis e le famiglie possono godere di sconti fino al 30%
- **Nuova tariffa per gli under 20** (2007-2018 compresi) sulle piste a 10 euro al giorno

## Le Alpi e Prealpi Giulie, il Tarvisiano

### Tarvisio

Situata all'angolo di tre confini, Italia, Austria e Slovenia, Tarvisio è abbracciata dalle **Alpi Giulie** e da una foresta millenaria che, con i suoi 24.000 ettari, rappresenta la più grande foresta demaniale d'Italia.

**SCI** - 24 km di aree sciabili tra cui i quasi 4km della pista Di Prampero, palcoscenico di diverse edizioni della Coppa del Mondo di sci femminile e aperta su una vista mozzafiato; l'Arena Paruzzi, le piste della Val Saisera e di Pontebba sono il paradiso dei fondisti. Una volta a settimana si scia in notturna dal Monte Lussari.

**EXTRASCI** - sleddog nella piana di Fusine, trekking con le ciaspole nel silenzio della Val Bartolo, passeggiate in Val Saisera lungo il sentiero wild track nella foresta millenaria, bob su rotaia e parco giochi per i bambini, pattinaggio sul ghiaccio a Pontebba.

### Da non perdere

- Il **Palazzo Veneziano di Malborghetto Valbruna** e i laboratori degli artigiani che realizzano le casse di risonanza
- La **cucina dei tre confini**: influenze italiane, slovene e austriache tutte da gustare nei luoghi della **Strada del Vino e dei Sapori**
- **Lago di Cave del Predil** e **laghi di Fusine**
- **Parco geominerario** e **Miniera di Raibl**



## Sella Nevea e il Parco delle Prealpi Giulie

**SCI** - le piste in quota tra i 1100 e gli oltre 2100 metri d'altitudine la rendono ideale per lo sci fino a primavera. È un autentico paradiso naturale, sede di numerosi eventi di Coppa Europa e FIS. Affacciata sul versante sloveno delle Alpi Giulie, Sella Nevea è una località particolarmente attrattiva e ideale, grazie all'alto livello tecnico dei suoi 10,5 chilometri di tracciati, per gli amanti dell'adrenalina e per chi pratica le specialità più veloci dello sci alpino.

**EXTRASCI** - escursioni con le ciaspole nel parco delle Prealpi Giulie, arrampicata su maestose pareti e cascate di ghiaccio in Val Raccolana.

### Da non perdere

- **Ice climbing** nelle Dolomiti Friulane e Alpi Giulie
- **Parco delle Prealpi Giulie**, Riserva della Biosfera MAB Unesco



## La Carnia e le Dolomiti

### Ravascletto-Zoncolan

**SCI** - incastonato nel meraviglioso scenario delle Alpi Carniche, lo Zoncolan è conosciuto da tutti gli appassionati di ciclismo con il soprannome di "Kaiser", ma in inverno la conca dorata diventa il polo del divertimento: 23 km di area sciabile con piste alte e soleggiate che toccano quasi i 2mila metri, tracciati per lo sci alpinismo, un'arena freestyle per sciatori e snowboarder e tracciati per lo sci di fondo, tra i quali un anello in quota, a cui si aggiunge la ricca offerta di rifugi e ristoranti per un après-ski direttamente sulle piste.

**EXTRASCI** - escursioni notturne con le lanterne e fotografiche con le ciaspole.

### Da non perdere

- La seggiovia dedicata al **Giro d'Italia**, con le seggiole autografate dai campioni del ciclismo che si sono conquistati la tappa della corsa
- A Sutrio il **presepe di Teno** e il **presepe del Vaticano**, esposto in Vaticano nel Natale 2022
- Le acque termali di **Arta Terme**



## Pradibosco

**SCI** - Circondato dalle vette delle Dolomiti Pesarine e dai fitti boschi, è un borgo dove il silenzio e la natura creano l'atmosfera perfetta per muovere i primi passi sugli sci o immergersi nella pratica del fondo con a disposizione 23km di piste.

## Forni Avoltri

Forni Avoltri ospita uno dei tre centri Fisi italiani di biathlon: il Centro Carnia Arena "Piani di Luzza" a quota 1043 metri è specializzato per la pratica del biathlon. Gli amanti dello sci di fondo hanno a disposizione 10 km di piste.

**EXTRASCI** - Situata ai piedi del monte Coglians, la vetta più alta del Friuli Venezia Giulia, è un autentico paradiso per gli amanti dello sci alpinismo e delle passeggiate con le ciaspole.

## Forni di Sopra

**SCI** - Nella romantica cornice delle Dolomiti Friulane, la stazione offre 13 chilometri di piste nel comprensorio del Varmost, dove si scia lungo discese impegnative - tra cui il tracciato più lungo della regione con i suoi 5,5 chilometri, che parte dai 2.073 metri del monte Crusicalas fino a fondovalle - ma anche su tracciati nell'area Davost. Numerosi anche i percorsi di sci alpinismo, alcuni dei quali collegano le casere in quota dove si possono degustare piatti tipici.

**EXTRASCI** - è una delle mete più adatte alle famiglie con il Fantasy Park per i più piccoli, pista da slittino e il palazzetto del ghiaccio. Qui si può arrampicare sul ghiaccio o partecipare a ciaspolate tematiche in quota con degustazione, a corsi di avvicinamento al biathlon, passeggiate e ciaspolate nel Parco Dolomiti Friulane.

### Da non perdere

- Il **Parco Naturale delle Dolomiti Friulane**: sono considerate la parte più incontaminata dell'intero gruppo dolomitico

## Sauris

**SCI** - è un incantato borgo alpino, nominato dalle Nazioni Unite Best Tourism Village, con due tracciati dedicati ai campi scuola e una pista da discesa azzurra, ideali per chi inizia a muovere i primi passi sugli sci, oltre a una rossa e una nera.

**EXTRASCI** - uscire con le ciaspe o, per gli amanti del relax, trascorrere il tempo fra i bagni di fieno, saune e piscine con idromassaggio dell'area wellness Grien Spa.

### Da non perdere

- Il **mercatini di Natale e il Carnevale di Sauris**
- A tavola: Il nome di Sauris è legato al **prosciutto crudo leggermente affumicato**, che si accompagna con la **birra locale**



## Sappada

**SCI** - La perla in cui nasce il Piave assicura divertimento ed emozioni per tutti con i suoi 15 km di piste di sci alpino adatte sia a principianti sia a sciatori più esperti, i 14 km ad anello con tratti di altissimo livello tecnico per lo sci di fondo e i numerosi tracciati di sci alpinismo.

**EXTRASCI** - dall'ice-climbing, alle passeggiate sulla neve lungo il Piave, immersi nel bosco o su pendii immacolati.

### Da non perdere

- Una passeggiata a **Cima Sappada** e a **Sappada Vecchia**, uno dei borghi più Belli d'Italia
- Il **Carnevale/Plodar Vosenòcht**
- **Nevelandia**, il parco giochi sulla neve più grande del Friuli Venezia Giulia



## Piancavallo e la montagna pordenonese

**SCI** - 14 km di aree sciabili con tre fiori all'occhiello. Un ampio snow park, che offre ai freestyler la possibilità di cimentarsi tra jump e rail, una pista di bordercross e skicross per snowborder e sciatori. Anche i fondisti si possono divertire con 12 km di piste e un anello illuminato di 1,5 km

**EXTRASCI** - da brivido è la discesa sul bob su rotaia, che da quota 1500 scende in picchiata con una pendenza media del 15%. Inoltre, si può partecipare a ciaspolate e, per i più piccini, divertirsi nel parco giochi Nevelandia.



### Da non perdere

- I due palazzetti del ghiaccio: **Piancavallo** e **Claut** dove avvicinarsi al curling



# Montagna 365

## Natura autentica

Immersa tra valli verdi, picchi maestosi e laghi smeraldini, la montagna del Friuli Venezia Giulia rivela un territorio sorprendente, lontano dai circuiti più battuti. Qui la montagna si vive in modo autentico, tra sport, storia e incontri genuini. È facile sentirsi a casa nei piccoli borghi con gli alberghi diffusi, tra paesi circondati da pascoli verdissimi, feste tradizionali e sapori locali.



### Dolomiti Friulane - Cavallo, Cansiglio

L'area delle Dolomiti Friulane, Patrimonio UNESCO, insieme al Cansiglio e al Cavallo, è un vero scrigno di meraviglie. Imperdibili **Erto e Casso**, con la memoria del **Vajont**, e i borghi di **Frisanco** e **Poffabro**, dalle case in pietra e legno. A **Barcis** e **Andreis** domina una natura grandiosa, mentre la **Val Tramontina** si apre verso la pianura con le sue acque smeraldine note in tutta Europa. Accanto ai paesaggi naturali emergono siti storici come **Budoia**, antico insediamento preistorico, e il **Palù di Livenza**, area palafitticola tra **Caneva** e **Polcenigo**, uno dei Borghi più belli d'Italia.

### Piancavallo

L'area di Piancavallo è un vero balcone naturale sul Friuli Venezia Giulia. Il gruppo del Cavallo si riconosce per i suoi versanti slanciati che dominano boschi fitti e pascoli, offrendo una fitta rete di sentieri perfetti per escursioni e mountain bike.



### Da non perdere

- La **Val Tramontina**, attraversata dal torrente Meduna: qui le rapide del fiume formano le celebri piscine naturali delle Pozze Smeraldine, un angolo di paradiso
- La **Riserva Naturale Forra del Cellina**, un canyon formato da ripide rocce che precipitano verticalmente nel torrente dalle acque cristalline.
- Il **parco delle sculture di Claut**, in un sentiero ad anello si possono ammirare dieci imponenti **sculture di animali** che popolano la zona.
- Il **sito palafitticolo del Palù di Livenza**, patrimonio Unesco, uno tra i più interessanti siti palafitticoli neolitici dell'Italia settentrionale.



## Carnia

In Carnia lo spirito della montagna è rimasto intatto. Il territorio, la cui porta può essere considerata la cittadina di **Tolmezzo**, è attraversato da **sette valli** che si aprono verso le Alpi Carniche e le Dolomiti Friulane. Un piccolo paradiso di monti, acque e boschi, ideale per ogni attività all'aria aperta. Qui ambiente, storia, cultura e lingua cambiano da paese a paese, così come i prodotti agroalimentari e l'**artigianato artistico** (come gli **scarpets**) custoditi in **piccoli e preziosi musei**. Oltre all'italiano, si parlano il friulano carnico e antichi dialetti germanici come il saurano, il timavese e il sappadino.

## Zoncolan

Il Monte Zoncolan, vetta delle Alpi Carniche e leggendario nel mondo del ciclismo per i numerosi arrivi di tappa del Giro d'Italia, è chiamato "Kaiser" dagli appassionati. Questa montagna non è solo un simbolo di sfida, ma anche un paradiso estivo che offre intrattenimento e meraviglie a 360 gradi.

### Da non perdere

- A **Sutrio** gli abili artigiani del legno danno vita a vere e proprie opere d'arte che vengono celebrate nel corso di numerose manifestazioni che animano il borgo, tra cui Magia del Legno
- **Val Pesarina**: dal Settecento si producono orologi dai meccanismi ingegnosi, dietro i quali c'è la storia di un pirata genovese, il Solari, che venne a rifugiarsi in questa valle
- **Bibbia a cielo aperto** a **Cercivento** tra mosaici, murales, affreschi sulle pareti di case pubbliche e private, nelle vie e piazze
- **Paularo**, meta ideale per gli amanti della montagna e dell'avventura. La località fa parte dei "Villaggi degli Alpinisti" - Bergsteigerdorfe
- **Monte Coglians**: con i suoi 2.780 m s.l.m., è la vetta più alta delle Alpi Carniche e del Friuli-Venezia Giulia. Situato in Carnia, a ovest del passo di monte Croce Carnico, lungo il confine tra Italia e Austria
- Ospitalità e ristoro d'eccellenza in **malghe e rifugi**, posti sui pascoli alpini, dove degustare e anche acquistare saporiti formaggi, delicate ricotte, burro o altre specialità locali come il frico con la polenta o i cjarsons





## Forni di Sopra

Borgo autentico e principale polo turistico delle Dolomiti Friulane, va scoperto attraverso i suoi sentieri incantati, tracciati avventurosi per mountain bike, rifugi accoglienti e casere dove degustare i sapori autentici della cucina locale. Il comprensorio del Varmost è una terrazza d'eccellenza, un balcone naturale da cui ammirare le infinite guglie rocciose che si ergono maestose a breve distanza.



## Sauris

La località è stata nominata Best Tourism Villages 2022 dall'UNWTO ed è nota per la sua atmosfera autentica e per la conservazione di tradizioni secolari. Immerso tra pascoli e boschi ad alta quota, affascina con le sue case in legno e pietra, la lingua germanofona locale e prodotti tipici rinomati come il prosciutto affumicato, la birra artigianale e i formaggi di malga. È una meta ideale per chi cerca natura, quiete e cultura alpina genuina.



## Sappada

Sappada in estate è un vero paradiso per gli amanti della montagna. Tra boschi, prati e alpeggi, offre percorsi per escursioni, trekking e mountain bike. La zona del rifugio Monte Siera offre panorami su tutta la vallata, escursioni più semplici per chi cerca un compromesso tra avventura e relax, ma anche percorsi più lunghi e impegnativi.

## Tarvisiano

Nel Tarvisiano le Alpi Giulie, con i maestosi profili del Mangart, del Canin, dello Jof Fuart e dello Jof di Montasio, segnano il punto d'incontro tra Italia, Slovenia e Austria: **queste montagne sono un crocevia di lingue e culture**, con un patrimonio storico straordinario. Qui si trova anche **la più grande foresta demaniale d'Italia**, estesa su 24.000 ettari. Da non perdere una passeggiata ai **laghi di Fusine**, incastonati in una conca glaciale, e al **lago Raibl**, dalle acque color smeraldo. Simbolo di questo angolo di Alpi è il **Monte Lussari**, con il suo borgo e il pittoresco santuario, meta di pellegrinaggi di italiani, sloveni e tedeschi. Ricco di fascino il borgo di Malborghetto-Valbruna, con i tanti sentieri adatti a tutti.



**Sella Nevea** è un angolo di montagna dove aria pura, panorami spettacolari e attività all'aperto si incontrano: trekking, escursioni e mountain bike tra vette e pascoli alpini. A pochi passi, il **Parco Naturale delle Prealpi Giulie** offre foreste, cascate e fauna selvatica, con sentieri che conducono a panorami unici, ideali per passeggiate, picnic e momenti di completo relax immersi nella natura. L'**area del Gemonese** ospita due delle sue cittadine storiche più affascinanti: Gemona del Friuli e Venzone. Entrambe ricostruite dopo il terremoto del 1976, sono diventate i simboli della resilienza e della rinascita della regione.

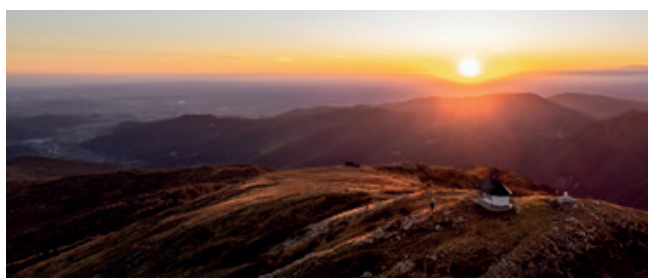


## Da non perdere

- La **Val Saisera** con il II "Sentiero degli abeti di risonanza"
- **Animalborghetto** è un mini trekking che conduce in un bosco speciale, dove si possono ammirare tutti i mammiferi presenti in Valcanale su sagome lignee
- **Puanina Tour** un percorso perfettamente segnalato tra le magnifiche **malghe di Ugovizza** che collega il paese di Ugovizza con tutti i rifugi e gli agriturismo degli alpeggi della **Val Rauna, Val Filza e Val Uque**
- La **Val Resia** è il cuore del **Parco Naturale delle Prealpi Giulie** e si estende in direzione ovest est per 20 chilometri. La valle si dispiega ai piedi del **massiccio montuoso del Canin** (2587 mt), che rappresenta il punto più alto e segna il confine tra l'Italia e la Slovenia

## Valli del Torre e Natisone

Le **Valli del Natisone/Nediške Doline** offrono boschi di frassini, castagni e tigli, fiori e profumi che cambiano con le stagioni, custodendo antiche tradizioni slovene tra riti natalizi, carnevali e falò di San Giovanni. Le **Valli del Torre**, angolo di montagna incontaminata vicino alle città d'arte, invitano a scoprire torrenti, cascate spettacolari come il Rio Boncic e panorami mozzafiato dal Gran Monte, dalle Alpi Carniche e Giulie fino al Mar Adriatico.



## Da non perdere

- **Faedis, Attimis e Nimis** sono borghi circondati dai resti di castelli medioevali.
- **Monte Matjur**, situato al confine con la Slovenia e appartenente alle Prealpi Giulie, questa montagna è un paradiso per escursionisti, fotografi e amanti della natura.
- Il **cammino delle 44 Chiesette Votive** delle Valli del Natisone si compone di 10 tappe che attraversano 9 Comuni: Cividale, Prepotto, San Pietro al Natisone, Pulfero, Savogna, San Leonardo, Stregna, Grimacco e Drenchia.
- Il **Sentiero didattico di Pian dei Ciclamini** è lungo 0,6 km, non ha dislivello ed è adatto ad ospitare passeggini e carrozzine.



# Natura allo stato puro

**Il Friuli Venezia Giulia è un'esperienza autentica di immersione in un luogo incontaminato e protetto e per chi vuole vivere la natura a 360° è il posto ideale. Non uno, ma tanti contesti in cui il tempo pare essersi fermato tra la magia di parchi, lagune, riserve naturali e montagne in cui a regnare sovrano è il silenzio e lo spazio aperto.**

Dalle Dolomiti Friulane, patrimonio naturale dell'Unesco dal 2009, alle Alpi e Prealpi Giulie e Carniche, dai dolci pendii del Collio al selvaggio Carso triestino e goriziano, dalle Valli del Natisone e del Torre ai suggestivi paesaggi delle lagune di Grado e Marano, si estende un territorio ricchissimo di biodiversità, dove sport e natura sono un binomio indissolubile.

Due parchi naturali, tre riserve regionali, quasi una quarantina di biotopi e ben 13 riserve naturali tra arrampicate, trekking, alpinismo, parapendio, deltaplano, mountain bike, equitazione.



## Un'app, infinite possibilità

Tutti i percorsi di trekking e in bicicletta, con informazioni e suggerimenti utili per le tue escursioni a portata di smartphone. Con l'app **FVG OUTDOOR** si può scoprire un intero territorio attraverso gli occhi e i consigli di chi lo vive. Un'app pensata sia per ciclisti esperti che per escursionisti neofiti, amanti dei villaggi e della natura incontaminata.



DOWNLOAD  
APP FVG OUTDOOR

## Trekking

Per chi ama trascorrere il proprio tempo libero in mezzo alla natura, il Friuli Venezia Giulia offre numerose opportunità per praticare questa passione in diversi contesti e sempre accompagnati da panorami unici.

### Itinerari per più giorni e transfrontalieri

- La **Via Alpina**, l'itinerario giallo che parte da Trieste, attraversa il Carso, le Alpi Carniche, Giulie per raggiungere infine le Alpi dell'Allgäu in Germania
- **Alpe Adria Trail** il percorso di trekking che collega Carinzia, Slovenia e Friuli Venezia Giulia in 43 tappe e porta dai piedi del monte più alto dell'Austria, il Großglockner, attraverso le regioni lacustri e montane più belle della Carinzia e della Slovenia fino al mare Adriatico a Muggia, vicino a Trieste
- **Anello delle Dolomiti Friulane**, quattro tappe per quattro rifugi, un percorso trekking da compiere nella splendida cornice del Parco naturale regionale delle Dolomiti Friulane
- **L'Alta via di Forni di Sopra**, cinque giorni di trekking fra rifugi e casere immersi nella wilderness della conca di Forni di Sopra
- **Andar per malghe**: Made, il sentiero di trekking che collega Sappada a Tarvisio e che, nei suoi 144 km, percorre in quota la lunga e articolata dorsale carnica principale collegando le malghe, gli agriturismo e i rifugi del versante italiano e austriaco
- **Sentiero Italia**: tappa finale dell'itinerario che collega tutte le regioni italiane. Il tracciato in FVG percorre un tracciato da Sappada a Muggia, scoprendo la bellezza incontaminata del territorio
- **Julius Kugy Trail**: percorso sulle orme dei camosci tra escursioni naturalistiche, ferrate e vie alpinistiche intitolato a Julius Kugy, poeta e scrittore delle Alpi Giulie

## FVG IN MOVIMENTO

### 10 mila passi di salute

Passeggiare all'aria aperta, in mezzo alla natura oppure in piccoli borghi, da soli o in gruppo, è un "sano stile di vita" (Organizzazione Mondiale della Sanità). In Friuli Venezia Giulia si può fare grazie a "FVG in Movimento - 10 mila passi di salute", progetto innovativo che ha coinvolto 130 comuni, nei quali sono stati sviluppati 121 percorsi, facili e adatti a tutti, ben segnalati con la possibilità di scaricare le tracce GPX, per un totale di 800km da vivere in modalità lenta e sostenibile.



## Sport dell'acqua

La varietà di sport praticabili è ampia e affascinante: che ci si trovi in montagna, tra le dolci colline o lungo il litorale, il contatto con la natura è sempre protagonista.

Canyoning per principianti, livelli medi o esperti, la morfologia delle montagne del Friuli Venezia Giulia dà vita a forre spettacolari da percorrere in estrema sicurezza.

### Fiumi e torrenti

Una fitta rete di corsi d'acqua che si intrecciano: forre, pozze, fiumi e torrenti che scendono dalle montagne fino a raggiungere il mare.

- **canyoning** in **Val d'Arzino** o nel pordenonese in Val Cimoliana dove si pratica anche il rafting
- **kayak** e canoa lungo il **fiume Tagliamento**, chiamato anche "Re dei fiumi alpini", mentre i più esperti possono esplorare le turbolenti acque del **fiume Fella**.



## Laghi

Le montagne nascondono suggestivi laghetti alpini raggiungibili attraverso numerosi sentieri come i laghi di Fusine, d'Olbe, di Bordaglia, Avostanis, Dimon e del Predil (o di Raibl) per citarne alcuni.

Nell'area pedemontana e collinare si trovano il Lago di Cornino, riserva naturale e il Lago di Ragogna, specchi d'acqua di originale glaciale dove ammirare il contesto naturalistico e idrografico.

Fra le attività praticabili nei laghi balneabili vi sono:

- **canoa** e **kayak** al **lago del Predil**, di **Barcis**, al **Lago di Sauris** e di **Redona**
- **vela** al lago dei **Tre Comuni** e al **Lago di Barcis**
- **SUP** e **pedalò** al **Lago dei Tre Comuni**, al **Lago del Predil** e al **Lago di Sauris**.



## Mare

- 130 chilometri di costa per emozionarsi in ogni modo: lentamente in **canoa** o in **sup** attraverso i canali della laguna, tagliando le onde e il vento sulle tavole da **windsurf** e **kitesurf**, in barca a vela, oppure osservando l'affascinante vita marina durante le **immersioni** o lo **snorkeling**



## Sport dell'aria

Condizioni morfologiche ottimali, venti e correnti ascensionali rendono il Friuli Venezia Giulia il luogo perfetto per vivere l'esperienza di volo libero. Diverse località nelle Alpi e Prealpi Carniche e Giulie ma non solo anche nell'area pedemontana possono essere esplorate dall'alto.

Dove vivere l'esperienza di volo libero, da solo o in accompagnamento ai piloti, scegli fra il parapendio o il deltaplano.

- Dal **Monte Cuarnan** (Gemona) o dal **Monte San Simeone** (Bordano) sorvolando sul fiume Tagliamento con uno sguardo a tutto tondo sulle Prealpi Carniche e Giulie
- Dal **Monte Valinis** si gode di uno spettacolare paesaggio sulla pedemontana pordenonese volando sopra Travesio e Meduno



## Arrampicata. Sempre più in alto

L'unicità di ambienti geografici e morfologici rende questa disciplina praticabile in tutta la regione: dalle vette della Carnia e del Tarvisiano lungo l'arco alpino, dove si possono esplorare le Dolomiti Friulane, le Alpi Carniche e Giulie, fino alle zone pedemontane e alla costa.

Le falesie del Carso si affacciano spettacolari sul mare, offrendo svariate esperienze di arrampicata. Per chi desidera avvicinarsi a questa attività in modo graduale, non mancano le palestre indoor, perfette per muovere i primi passi o allenarsi in ogni stagione.

- Guglia simbolo del Parco delle Dolomiti Friulane, il **Campanile di Val Montanaia**
- **Falesia di Avostanis** a Paluzza, roccia calcarea bianca
- Sospese tra cielo e mare, le **Falesie sul Carso** sovrastano il Golfo di Trieste



## Wellbeing. Esperienze benessere nella natura

Il territorio regionale è ricco di aree in cui è possibile praticare il forest bathing, grazie al supporto di guide e operatori di Bagni di Foresta che aiutano e guidano il partecipante nell'immersione in natura.

- **Forest bathing** nella Foresta millenaria di Tarvisio, nelle Valli del Natisone lungo il sentiero certificato di Terapia Forestale Cascade Kot o nelle foreste di Pradolino e Grimacco, o spostandosi nel pordenonese nel bosco di Prescudin nei pressi di Barcis
- **Bagni di gong** in contesti naturali nei boschi in Carnia
- **Escursioni naturalistiche guidate al Bosco Sacile** a Carlino, vasta foresta di querce e larici riconosciuta area Wilderness in FVG



## Mondo sotterraneo. Il fascino delle grotte e delle miniere

Tra grotte, ex miniere e parchi minerari tutti da esplorare, in Friuli Venezia Giulia, le grotte sono elementi ricchi di storia che si intrecciano con la natura.

**Grotte turistiche** visitabili in tutta sicurezza:

- nel Carso: Grotta Gigante e Grotta Torri di Slivia a Duino-Aurisina
- le Grotte di Pradis a Clauzetto
- nelle Valli del Natisone unica nel suo genere la Grotta Chiesa di San Giovanni d'Antro nei pressi di Pulfero
- nell'Alta Val Torre la straordinaria Grotta di Villanova a Lusevera



**Grotte accessibili grazie ad esperti e guide speleologiche** per apprezzare l'interno delle cavità

- Fontanone di Goriuda immerso nel contesto del Parco delle Prealpi Giulie
- Grotta Nera di Basovizza

Degne di nota anche le **due ex miniere**, accessibili e visitabili con il supporto di guide esperte

- Miniera di Raibl a Cave del Predil
- Miniera di Cludinico nei pressi di Ovaro in Val Degano



Per le famiglie che pernottano nelle strutture aderenti al circuito "Family FVG" c'è a disposizione il **Family Pass**, una card che offre ingressi gratuiti o scontati alle principali attrazioni della regione e attività adatte a tutte le età.



## Adrenalina per grandi e piccini

Tanti parchi avventura in tutta la regione.

- I primi passi e le prime emozioni in mezzo agli alberi dell'Dolomiti Adventure Park di Forni di Sopra, del Parco Avventura di Sella Nevea e Rampy Park a Piancavallo, parco avventura Madessa a Ravascletto e parco avventura Tarvisio con la zip line
- Ponte Tibetano sulla Forra del Cellina a Barcis





# Dalle Alpi alla laguna: a colpi di pedale per scoprire il territorio

**Ben 1.400 chilometri di percorsi ciclabili di cui oltre 800 sono già percorribili attraversando fiumi, torrenti, campagne e boschi, visitando borghi antichi e paesini caratteristici, per un turismo a 360 gradi che insegue sostenibilità ed ecologia tutto l'anno.**

Itinerari per tutti i tipi di biciclette e inclinazioni: dalle ciclovie per un'esperienza immersiva nei paesaggi, ai percorsi a margherita per vacanze attive dove l'esperienza in bicicletta viene abbinata ad attività outdoor, culturali ed enogastronomiche. Tutti trovano la loro "strada": dai percorsi sportivi che ricalcano le salite del Giro d'Italia, tra le quali "svetta" lo Zoncolan, ai percorsi Gravel di giornata o di più giorni, ai tracciati per MTB e ai divertenti bike park e pump track. E infine, oltre alla più nota ciclovia Alpe Adria, che dai monti alla laguna attraversa la regione incrociandone la storia, la cultura e le tradizioni, uno degli itinerari più premiati



d'Europa, sono presenti sul territorio moltissimi altri emozionanti tracciati, da percorrere 365 giorni all'anno. **Il Friuli Venezia Giulia offre opportunità a 360°: dalle bici da corsa alle gravel bike, dalle fat bike alle mtb, dalle city bike alle bici di tendenza con percorsi adatti a tutti.** È una delle poche regioni con il Piano regionale della mobilità ciclistica (Premoci) che prevede 10 ciclovie, cinque delle quali sono già mappate in chiave turistica per un turismo che insegue sostenibilità ed ecologia. Dalle ciclovie partono circa 60 percorsi ad anello per scoprire borghi rurali, città d'arte, siti Unesco e natura incontaminata.

---

## Una pedalata piena di emozioni lunga tutto l'anno dalle Alpi al mar Adriatico.

**CICLOVIE - Itinerari per più giorni. Indicativamente ogni tappa si può percorrere in una giornata**

**CICLOVIA ALPE ADRIA (FVG1)** Un affascinante percorso transfrontaliero che, congiungendo Salisburgo con Grado, supera il confine delle Alpi arrivando all'Adriatico. Un percorso che attraversa due siti Unesco (Palmanova e Aquileia) e due borghi più Belli d'Italia (Venezia e Strassoldo). Le tappe in Italia sono Tarvisio – Venezia – Udine - Grado. **Lunghezza totale 415 km dei quali 175 km si trovano in FVG e 810 metri in quota massima in FVG.**



**CICLOVIA DEL MARE ADRIATICO (FVG2)** È parte della ciclovie europea del Mediterraneo (Eurovelo 8) che parte dalla Spagna e raggiunge Atene con una lunghezza 7.600 km. In Friuli Venezia Giulia corrisponde ad una tratta dell'AdriaBike che inizia in Slovenia (Kranjska Gora) e scende fino a Gorizia per poi raggiungere Trieste e proseguire verso Venezia con un'appendice fino a Padova e Ravenna. L'AdriaBike è il punto finale della ciclovie Monaco-Venezia e in Friuli Venezia Giulia unisce Lignano Sabbiadoro con Trieste: un itinerario lungo la costa attraverso un sito Unesco (Aquileia) con la possibilità di percorrere alcuni tratti navigando su barche attrezzate per il trasporto bici. Le tratte sono Venezia - Caorle - Lignano Sabbiadoro - Grado - Trieste. **Lunghezza totale da Venezia 260 km di cui 136 in FVG.**



**CICLOVIA PEDEMONTANA (FVG3)** La ciclovie corre ai piedi delle Prealpi attraversando borghi, paesi con le tipiche architetture rurali di pietra e le zone vitivinicole da cui nascono i rinomati vini delle Grave, dei Colli Orientali del Friuli e del Collio. Il percorso ha poco dislivello ed è caratterizzato da piste ciclabili, facili sterrati e strade a traffico limitato. Il percorso inizia a Sacile, unita alla ciclovie Monaco-Venezia grazie al percorso del fiume Meschio (Sacile-Vittorio Veneto), termina a Gorizia. Si attraversa il sito Unesco di Cividale del Friuli. Tappe Sacile - Maniago - Gemona del Friuli - Cividale del Friuli - Gorizia. **Lunghezza totale 180 km.**



**CICLOVIA DEL TAGLIAMENTO (FVG6)** La ciclovie costeggia i due lati del fiume Tagliamento, il re dei fiumi alpini europei per le sue caratteristiche. Il cicloturista può ammirare una gran varietà di paesaggi, dalle Alpi Carniche alle colline moreniche di San Daniele del Friuli e alla pianura friulana fino a raggiungere il mare a Lignano Sabbiadoro. La particolarità di questa ciclovie è rappresentata da due tracciati paralleli separati dal fiume che vanno a formare un grande anello da percorrere in 6 giorni attraversando territori diversi e riprendendo l'auto nel punto di partenza. Tappe lungo la sponda destra Tolmezzo-Spilimbergo-San Vito al Tagliamento-Lignano Sabbiadoro. **Lunghezza totale percorso sponda destra 142 km.** Tappe lungo la sponda sinistra Tolmezzo-San Daniele del Friuli - Codroipo - Lignano Sabbiadoro, un paradiso per gli amanti del gravel. **Lunghezza totale percorso sponda sinistra 146 km.**



**CICLOVIE DELLA CARNIA (FVG8)** Sono due brevi ciclovie immerse nella verdeggianti natura della Carnia e dipartenti da Tolmezzo. Costeggiano i fiumi But e Degano e raggiungono il sito archeologico di Zuglio e la stazione termale di Arta Terme. Sono tra loro collegate con il percorso che attraversa Ravascletto ai piedi del monte Zoncolan.



## Percorsi tematici

### Tanti percorsi ad anello per “entrare” nel territorio con le sue tradizioni e peculiarità

Grazie ad un centinaio di percorsi ad anello il Friuli Venezia Giulia è la meta ideale per gli amanti della bicicletta che desiderano la comodità di fermarsi a soggiornare più giorni nella stessa località, e ogni giorno scoprire le bellezze naturalistiche e storico-artistiche abbinando il tour in bicicletta anche con esperienze in canoa o packraft, parapendio, visite guidate ai borghi e siti UNESCO con i loro musei, giardini storici oppure con momenti di totale relax immersi nella natura.

Ci sono percorsi per gli amanti dell'enogastronomia (**Food&Wine**), per scoprire i siti UNESCO e i borghi più belli d'Italia (**Borghi e siti UNESCO**), per pedalare lungo fiumi e laghi (Percorsi d'acqua) per chi ama avventurarsi in Austria e Slovenia (**No Borders**), per chi ama le sfide (**Salite del Giro d'Italia e percorsi sportivi**), e quelli dedicati a Gorizia, prima capitale transfrontaliera della cultura Europea nel 2025 (**GO! 2025**). E anche le famiglie con bambini e bambine dai 6 anni potranno pedalare su percorsi pianeggianti, brevi e in sicurezza come pure i ragazzi e le ragazze dai 10 anni che troveranno percorsi più sfidanti (**Family**).



## Food&Wine

Le ciclovie e i percorsi ad anello attraversano territori ricchi di risorse enologiche e agroalimentari.

- **Anello Collio-Brda** - percorso transfrontaliero tra i vigneti del Collio e della Brda (Slovenia)
- **Anello della Ribolla Gialla di Rosazzo** - itinerario tra i vigneti della zona DOC Colli Orientali del Friuli
- **Anello di San Daniele** – percorso dedicato al prosciutto crudo
- **Anello del Montasio** – percorso alla scoperta del luogo in cui è nato il formaggio Montasio.



## Mountain bike

Vivere la natura in sella ad una mountainbike è un'esperienza intensa con salite, discese, sterrato e continue sorprese ed occasioni dietro ad ogni curva.

- **Made-bike** - percorso lungo l'arco alpino (Alpi Giulie e Carniche) al confine con l'Austria
- **"4valli trail"** - percorsi nelle Alpi Carniche
- **Monte Prat** (Forgaria nel Friuli) - scuola di ciclismo fuori strada per bambini dai 6 anni guidata da un ex campione nazionale

## Gravel

Anche i gavellisti si divertono in Friuli Venezia Giulia lungo la sponda sinistra del fiume Tagliamento, sul Carso triestino, in Carnia, nelle Valli del Natisone e Torre, e negli sterrati della pianura friulana. Scopri questo territorio con l'anello Lost in Friuli Venezia Giulia, lungo ben 433 km con un dislivello superiore ai 5.000 metri oppure il percorso che parte dalle Alpi Giulie e raggiunge il mar Adriatico pedalando lungo le Prealpi Giulie, un territorio di frontiera dove lingue, enogastronomia e tradizioni si fondono e offrono un'esperienza unica. I percorsi si possono personalizzare in base al proprio stile di viaggio.



## Percorsi sportivi

Per gli amanti delle sfide con la bici da corsa, il Friuli Venezia Giulia è la regione che offre occasioni incredibili per mettersi alla prova testando le salite del Giro d'Italia:

- le salite sul monte Zoncolan da Sutrio o da Ovaro nelle Alpi Carniche
- monte di Ragogna nei pressi di San Daniele del Friuli
- salita sull'altopiano del Montasio e sul monte Lussari nelle Alpi Giulie
- Aviano – Piancavallo
- Cividale – Castelmonte
- il grande anello dei colli con più di 300 km e 7.000 metri di dislivello totali.



## PUMP PARK: tanto divertimento e allenamento tutto l'anno

In Friuli Venezia Giulia ci sono occasioni tutto l'anno per praticare downhill, enduro o semplicemente per imparare queste discipline nei pump park dislocati sulle Alpi Giulie e Carniche (aperti nei mesi estivi) e nelle Prealpi come a Gemona del Friuli e nelle vicine Taipana e Torreano.

## Intermodalità

Il Friuli Venezia Giulia è una regione che offre a cicloturisti e sportivi la possibilità di spostarsi con i mezzi di trasporto pubblico insieme alla propria bicicletta; durante tutto l'anno i treni regionali Trenitalia riservano dei posti per il trasporto delle biciclette come pure il servizio ferroviario Udine-Cividale e il Micotra, il treno che collega due volte al giorno Udine a Villach, in Austria, e i sabati e

domeniche anche Trieste - Villach (entrambi i servizi sono gestiti dall'operatore Ferrovie Udine-Cividale). Nella stagione estiva l'offerta si amplia con l'attivazione dei servizi BICIBUS e BICI+BARCA, che collegano le località balneari di Grado e Lignano Sabbiadoro a Trieste, Aquileia, Muggia, Marano Lagunare. Lignano è collegata a Bibione dal passo barca sul fiume Tagliamento.

# Sui sentieri del gusto

**Sapori e profumi autentici in un viaggio del gusto che parte dalle Alpi e arriva al mare, attraversando le dolci colline e la vasta pianura.**

Non una, ma tante storie quelle che legano e intrecciano la cucina tipica al Friuli Venezia Giulia, dove il piacere di sedersi a tavola e scoprire i piatti del territorio riesce a fondere la semplicità della tradizione all'innovazione, tra ingredienti genuini, continua ricerca e creatività, preservando l'eticità e la biodiversità dei prodotti.

Una terra che si distingue per la varietà delle sue proposte e la vivacità delle piccole produzioni agroalimentari.



## I prodotti

- **DOP:** il formaggio Montasio, il prosciutto di San Daniele, l'olio extra vergine di oliva Tergeste, i Salamini Italiani alla Cacciatora e la Brovada.
- **IGP:** il prosciutto di Sauris e la Pitina.
- **23 Presidi Slow Food:** aglio di Resia, antiche mele dell'alto Friuli, cipolla di Cavasso e della Val Cosa, formaggio di latteria turnaria, pan di sorc, pestât di Fagagna, pitina, radic di mont, çuç di mont, fagiolo di San Quirino, rosa di Gorizia, varhackara, brovadâr di Moggio Udinese, cavolo cappuccio di Collina, fava di Sauris, pere Klotzen dell'Alpe Adria, miele di Marasca del Carso, pecora Carsolina, pestith, saurnschotte, mieli di alta montagna alpina, oliva Bianchera, zucca Malon.
- **181 Prodotti Agroalimentari Tradizionali** riconosciuti oltre alle grappe, il miele, il formaggio asino, l'asparago bianco friulano e il tiramisù.

## I numeri



- **5** Dop
- **2** IGP
- **23** presidi Slow Food
- **9** Zone **DOC:** Carso, Friuli, Friuli Colli Orientali, Collio, Friuli Annia, Friuli Aquileia, Friuli Grave, Friuli Isonzo, Friuli Latisana
- **3** **DOCG:** Picolit, Ramandolo e Rosazzo
- **3** **Doc interregionali:** Lison Pramaggiore, Prosecco e Delle Venezie
- **1** **DOCG Interregionale:** Lison
- si produce l'**80%** delle **barbatelle italiane**, il **30%** di tutta l'UE e il **25%** di quelle del mondo
- Quasi **90 milioni** di **bottiglie** prodotte all'anno
- più di **180** **Prodotti Agroalimentari Tradizionali** riconosciuti
- **1.700** aziende vitivinicole
- **2017** nasce la **Strada del Vino e dei Sapori del FVG**
- Quasi **200** aderenti alla **Strada**
- **9** stelle a tavola dei **ristoranti**

## I numeri del vino



- **21%:** Peso della vitivinicoltura sul **comparto agricolo** in percentuale
- Dislocazione dei vigneti **81% pianura**, **19% collina**
- **Ettari a vigneto 31.645** di cui **87%** a bacca bianca e **13%** rossa
- Produzione di uva in **tonnellate 363.743**
- Produzione di vino in **ettolitri 1,65 milioni**
- Numero **addetti** al settore **23.000**
- Numero di **viticoltori 6600** aziende viticole
- Valore dell'**export** in **euro 180 milioni**

Il Friuli Venezia Giulia, terra di confine, di influenze e contaminazioni, esprime al meglio il suo spirito a tavola, nei piatti della tradizione, in grado di raccontare un territorio in cui si fondono la cucina mitteleuropea, veneta e slava.

La top list dei piatti da non perdere nelle zone di...

**TRIESTE** - la *jota*, sardoni fritti e impanati, *ribaltavapori*, il prosciutto cotto di Trieste con *kren*, il formaggio di grotta (*Jamar*), il prosciutto del Carso. Impossibile lasciarsi scappare gli scampi alla *busara*, i bolliti di carne nei tipici buffet o una sosta nelle osmize del Carso.

**UDINE** - il *frico*, il *musèt* e la *brovade DOP*, la gubana, l'asparago bianco, il tartufo bianco di Muzzana del Turgnano, il pestat di Fagagna, la trota affumicata di San Daniele, il prosciutto San Daniele DOP.

**PORDENONE**: la *pitina IGP*, il formaggio *asìno*, il Figo Moro da Caneva, le patate di Ouledo e il Biscotto Pordenone.

**GORIZIA**: gli gnocchi di patate con le susine conditi con burro fuso, cannella e un po' di zucchero, le patate in *tecia*, la Rosa di Gorizia, il prosciutto di Cormons.

Al **MARE**: il *boreto* (piatto unico che si ottiene con una veloce cottura del pesce di minor interesse commerciale con aglio, aceto e pepe nero), le seppie col nero, i *sievoli sotto sal* (cefali conservati sotto sale per due o tre mesi).

In **MONTAGNA**: i *cjarsòns* (ravioli con ripieno a contrasto tra il dolce e il salato), i *savòrs* (prelibato battuto di verdure), il *toc in braide* (polentina morbida, crema di Montasio DOP, morchia, ricotta affumicata). Da provare anche il *sot la trape* (formaggio lasciato a maturare nelle vinacce), i *gepichta kropfn* o il dolce carnevalesco *mogn fropfn* di Sappada, il prosciutto di Sauris (delicatamente affumicato), la ricotta acida (*saurnschotte*).



## Il marchio collettivo del Friuli Venezia Giulia

Il marchio "**Io Sono Friuli Venezia Giulia**" nasce con l'intento di dare valore alle aziende e ai prodotti agroalimentari regionali, nell'ottica della sostenibilità, della territorialità e della tracciabilità.

Il marchio "azienda (color oro) distingue e valorizza le imprese agroalimentari che si impegnano nella sostenibilità ambientale, economica e sociale in Friuli Venezia Giulia e vede oggi coinvolte oltre 330 aziende.

Il marchio "prodotto" (color blu) si trova sui prodotti di imprese regionali dalla filiera tracciabile, garantendo la massima trasparenza al consumatore finale.

Oltre un migliaio, invece, gli eventi svolti che, a oggi, hanno rafforzato i principi di sostenibilità di cui il marchio collettivo si fa promotore.



## La strada del Vino e dei Sapori del Friuli Venezia Giulia

Sei anime che si fondono, sei storie che sono un pezzo indispensabile per comporre il puzzle dei sapori di questa regione. La Strada del Vino e dei Sapori del Friuli Venezia Giulia unisce sei esperienze da vivere in territori affini e allo stesso tempo diversi: "Da noi in montagna", "Da noi sui colli", "Da noi sul fiume", "Da noi in pianura", "Da noi sul Carso", "Da noi in riviera" e il sito dedicato [www.tastefvg.it](http://www.tastefvg.it) permette di costruire un itinerario enogastronomico su misura. Dalle degustazioni in cantina, distillerie e birrifici, fino alle visite ai caseifici, lungo la Strada non mancano poi percorsi tra oliveti e frantoi, esperienze di vendemmia didattica o laboratori in gubanifici. Il Friuli Venezia Giulia è stata la prima regione d'Italia a emanare una legge (la numero 22 del 2015) che mette in rete risorse dell'agroalimentare, culturali e ambientali e offre un prodotto trasversale per l'enoturista, tra cantine, aziende agricole, ristoranti e numerose altre realtà, per offrire accoglienza turistica di qualità.



# Rigenerare corpo e anima

**Benessere per il corpo, rigenerazione per la mente. Scegliere il Friuli Venezia Giulia significa anche immergersi in un'oasi di pace, che coniuga alla tradizione secolare di terme ed erboristeria un'ampia gamma di tecniche all'avanguardia.**

## Terme di Arta

Furono gli antichi romani a scoprire gli effetti terapeutici dell'acqua minerale che dalla **fonte Pudia** rifornisce le terme. Aria pura e balsamica, natura incontaminata e una posizione geo-climatica particolarmente favorevole al recupero energetico - in Carnia, a pochi chilometri dal Monte Zoncolan - creano le condizioni ideali per un bagno di benessere. Il centro Aquadea offre le sezioni di estetica, wellness, medicina estetica, e il palazzo delle acque con piscine termali adatte anche alle famiglie e ampio spazio relax, saune diverse temperature, bagno turco, docce emozionali e percorso kneipp. Presente anche la fangoterapia, balneoterapia, cure inalatorie e idropiniche. Ideale per un après ski o per una pausa rigenerativa in tutte le stagioni.

## Terme romane di Monfalcone

Ai piedi del Carso si trovano le Terme Romane di Monfalcone, un'oasi termale di benessere e relax dove l'acqua sgorga naturalmente alla temperatura di 38-39°. Conosciute fin dai tempi dei romani e situate a poca distanza da Aquileia, regalano un'ampia offerta dedicata alla riabilitazione, alle cure termali e al benessere del corpo.



## Terme marine di Grado

Le Terme marine di Grado erano in passato la stazione termale più in voga durante l'Impero Asburgico e rinomato centro proprio per le straordinarie proprietà benefiche degli elementi naturali a disposizione. Ora, dopo il rinnovo della parte sanitaria, è stata da poco inaugurato il nuovo Sea Water Hub con una piscina panoramica fronte mare. La nuova area integrerà in un unico polo acqua marina, iodio, sabbia e aria della laguna. Presenti trattamenti specifici come talassoterapia, haloterapia, terapia del calore e crioterapia, scienza medica, nutraceutica fisioterapia, bagni all'ozono, cure inalatorie, idrokinesiterapia e molto altro.

## Relax non solo nei centri termali

In tutto il Friuli Venezia Giulia - dalle zone montane, fino al mare passando per i paesaggi collinari e vitivinicoli - sono presenti diverse strutture ricettive dotate di aree wellness all'avanguardia.



# Dalle Alpi al mare, i mille volti del golf

Sette percorsi immersi in paesaggi da sogno e circondati dalla natura incontaminata. In Friuli Venezia Giulia il golf ha il sapore della scoperta e della sfida: dai boschi delle Alpi all'Adriatico, con i percorsi sull'acqua della laguna di Grado, scendendo lungo i dolci pendii della fascia collinare, i vigneti e i castelli del Goriziano.

In una regione che in poco più di 100 chilometri raccoglie montagna, mare e collina, i 7 campi da 18 buche distribuiti omogeneamente su tutto il territorio permettono di fruire di una ricchissima varietà di scenari naturali di rara bellezza.

- **Golf Club di Grado**
- **Golf Club di Trieste**
- **Golf & Country Club Castello di Spessa**
- **Golf Club Udine**
- **Golf Club Pordenone**
- **Golf Club Senza Confini Tarvisio**
- **Golf Club Lignano Sabbiadoro**
- **Golf Club Sappada** (9 buche)



## I numeri



- **7 Location, 18 buche** dal mare alla montagna
- **3** campi per il Footgolf, a Fagagna, Tarvisio e Pordenone

La rete d'impresa **Golfing in Friuli Venezia Giulia** riunisce sei campi da golf distribuiti su tutto il territorio della regione e un'agenzia viaggi incoming. Nasce per offrire agli amanti del golf un'esperienza strutturata e completa, di scoperta del territorio attraverso le sue tradizioni, i suoi prodotti tipici e tutte le attività che si possono svolgere in Friuli Venezia Giulia.



# Gli itinerari sui passi della storia

**Confine e frontiera sono termini che spesso si associano al Friuli Venezia Giulia. Incastonato nel cuore dell'Europa, ma aperto sull'Adriatico, per la sua posizione strategica si è spesso trovato al centro dei grandi conflitti e dei più importanti passaggi storici, divenendo uno dei principali palcoscenici per le vicende del XX secolo, il cosiddetto "Secolo Breve".**

La storia, qui, si percorre passo a passo. Una storia che oggi si può scoprire visitando le innumerevoli tracce che i grandi eventi hanno lasciato in Friuli Venezia Giulia, autentico e gigantesco museo a cielo aperto a partire dai 25 itinerari dedicati alla Grande Guerra. Il Carso isontino, le Valli del Natisone, le cime della Carnia e del Tarvisiano conservano trincee, fortificazioni, postazioni e resti di baraccamenti della prima linea, mentre nella zona collinare del Tagliamento, fino alle Dolomiti Friulane, si possono ripercorrere le tragiche vicende della ritirata dell'ottobre-novembre 1917. A Trieste, una delle città simbolo della storia italiana del '900, e sull'altopiano carsico, convivono le memorie austro-ungariche e italiane. In tutta la regione non mancano poi le testimonianze della Seconda Guerra Mondiale e della Guerra Fredda, che qui ha lasciato segni indelebili.

## I numeri



- **25** musei
- **1** museo a cielo aperto
- **100 mila** soldati sepolti nel più grande **Sacrario** italiano
- **500 km** di **percorsi** attraverso i luoghi del '900

### 25 itinerari in un museo a cielo aperto

Tutti gli itinerari, i musei all'aperto e i luoghi della Grande Guerra si possono scoprire sul portale [www.turismo-grandeguerrafvg.it](http://www.turismo-grandeguerrafvg.it) per approfondire i luoghi e gli eventi della Grande Guerra in modo interattivo

### Il "Percorso della Pace – Walk of Peace"

, un viaggio tra Slovenia e Friuli Venezia Giulia, da Bretto - Log pod Mangartom a Trieste, che nel 2020 ha vinto come migliore progetto Interreg europeo. Dalle Alpi al mare in mezzo alla natura per conoscere storia, cultura ed enogastronomia di questo luogo di confine, è stato ultimato nella primavera del 2022. Le tappe sono 25 e collegano tutti i principali musei all'aperto, luoghi, sacrari e monumenti della Grande Guerra

## Da non perdere



Per la **Grande Guerra**:

- Il **Sacrario di Redipuglia**, il più grande Sacrario italiano e uno dei più grandi d'Europa, custodisce i resti di oltre 100mila soldati caduti durante la Grande Guerra, recentemente restaurato
- I **musei della Grande Guerra** di **Gorizia**, **Ragogna** e **Timau**
- Il **museo multimediale della Grande Guerra del Monte San Michele**
- Il **Parco Tematico della Grande Guerra di Monfalcone**
- Il **museo all'aperto del Kolovrat**

Per la **Seconda Guerra Mondiale**:

- **Risiera di San Sabba** a **Trieste**
- La **Kleine Berlin**
- La **Foiba di Basovizza**
- **Museo della Guerra per la Pace "Diego de Henriquez"** di **Trieste**

Per la **Guerra Fredda**:

- **Forte Beisner – Opera 4** di **Ugovizza**
- **Bunker** del **San Michele**
- **Piazza Transalpina/Trg Evrope**, le visite guidate transfrontaliere di **Gorizia/Nova Gorica** e il **Museo del Rafut**



# Meeting e congressi, qualità ed eccellenza

**Nel cuore dell'Europa e servita dall'aeroporto di Trieste, ad appena un'ora di distanza dagli scali internazionali di Venezia e Lubiana, il Friuli Venezia Giulia è la destinazione ideale per accogliere il turismo congressuale.**

La regione offre l'opportunità di ospitare convention, meeting e workshop di diversa tipologia e affluenza nelle numerose location dotate di moderne infrastrutture e dislocate su tutto il territorio regionale, oltre a diverse occasioni per attività di team building. Il territorio che fa da cornice, con la sua varietà di paesaggi dall'Adriatico alle Alpi, dalle città d'arte alle innumerevoli cantine, è l'ideale per chi intende conciliare il lavoro con programmi di escursioni, occasioni di svago, relax e shopping, itinerari enogastronomici e culturali.

## I numeri

- **6** centri congressi
- più di **1.700** camere
- **10** centri di ricerca in tutta la regione



**TRIESTE** è il principale centro operativo nel settore congressuale, è un territorio ad alta intensità di centri di ricerca innovativi, start up, poli scientifici e universitari. Hub ideale per far incontrare ricerca, innovazione, industria e creatività, offre sedi all'avanguardia e un'eccellente ricettività alberghiera

- **GCC, Generali Convention Center** - Il nuovo centro congressi situato nel Porto Vecchio della città, inaugurato nel 2020 con 1.920 posti, a cui si aggiungono 5 ulteriori sale, portando i posti complessivi a una capienza di 2.834 e 5mila metri quadri di spazi espositivi
- **Palazzo dei Congressi della Stazione Marittima** - con una capacità fino a 500 posti
- **Area Science Park** - 7 sale con 310 posti a sedere complessivi
- **Tivoli Portopiccolo Sistiana Wellness & Resort** - Dispone di 8 sale con una capacità massima di 250 posti, adatte a qualsiasi tipologia di evento.
- **MIB Trieste School of Management** - In uno dei più prestigiosi edifici storici di Trieste, dispone di 1 sala conferenze, il Grande Salone "Generali", della capienza di 200 posti e di 6 aule attrezzate da 15 a 50 posti

• **Centro Congressi della Fiera di Udine** - esempio di archeologia industriale, dispone di una sala da 360 posti fissi. La sua capienza può essere ampliata grazie all'integrazione con altri padiglioni espositivi.

• **Palazzo dei Congressi di Grado** - un auditorium da 963 posti

• **Udinese Meeting Center** - Lo stadio di Udine offre uno spazio d'eccellenza per eventi aziendali, con auditorium a gradoni di 274 posti, sale modulari e servizi di alto livello per conferenze, meeting e occasioni business.

• **Centro Congressi della Fiera di Pordenone**: fino a 3.000 posti a sedere, con uno spazio espositivo suddiviso in 5 padiglioni capaci di ospitare fino a 4.000 persone

• Alla tradizionale offerta delle strutture alberghiere, quartieri fieristici, centri congressi e sale meeting, si aggiunge la possibilità di ospitare gli eventi in **antichi castelli, dimore storiche, location di fascino e cantine vinicole**

• Il **servizio di consulenza di PromoTurismoFVG** è gratuito e assicura ad aziende, associazioni, meeting planner, PCO la qualità dell'offerta presente sul territorio per l'organizzazione di eventi e l'acquisizione e organizzazione di congressi [www.turismofvg.it/it/mice](http://www.turismofvg.it/it/mice)



# Una regione per tutti

**Il Friuli Venezia Giulia si conferma una destinazione accessibile e inclusiva grazie al progetto “Una Regione per Tutti”, nato nel 2015 dalla collaborazione tra PromoTurismoFVG e la Consulta regionale delle persone con disabilità e delle loro famiglie.**

L'iniziativa promuove un turismo che mette al centro ogni persona, con l'obiettivo di rendere fruibili a tutti esperienze, servizi e luoghi della regione, superando barriere architettoniche, informative e culturali.

La collaborazione con la Consulta assicura un approccio partecipato: le persone con disabilità contribuiscono alla verifica e validazione delle informazioni che vengono raccolte e condivise su

[www.friuliveneziagiuliapertutti.it](http://www.friuliveneziagiuliapertutti.it).



**“A-Mare il Mare”**, finanziato dal Ministero per le Disabilità, valorizza tutta la zona costiera della regione, attraverso la creazione e lo sviluppo di esperienze accessibili a tutti con la mappatura dei servizi turistici, l'acquisto di attrezzature specifiche per gli stabilimenti balneari quali cabine accessibili, passerelle, sedie JOB, lettini rialzati e l'adozione di biciclette speciali. Sono stati inoltre realizzati interventi volti al miglioramento dell'accessibilità per musei e luoghi culturali, come ad esempio la produzione di materiale tiflodidattico e video in Lingua Italiana dei Segni (LIS).

**“I AM FVG – Inclusione e Accessibilità per Montagne Facili da Vivere e Godere”**, nuovo progetto ministeriale focalizzato sul turismo montano estivo e invernale.