



ALPE ADRIA TRAIL — CAMMINARE NEL GIARDINO DELL'EDEN

Gli amanti della natura incontaminata e della vacanza attiva troveranno nell'Alpe Adria Trail il loro percorso ideale. Un lungo cammino di 750 km, diviso in 43 tappe, che attraversa Austria, Slovenia e Friuli Venezia Giulia e unisce le rispettive culture, lingue e tradizioni. Percorrendolo si potranno scoprire paesaggi mozzafiato e panorami incredibili, conoscere luoghi e paesini incantevoli, assaggiare le bontà locali e scoprire usi e costumi delle zone attraversate. Si parte dal Parco Nazionale degli Alti Tauri, in Austria, per scendere verso le valli della Carinzia e continuare

poi lungo la verde Valle dell'Isonez, in Slovenia, dove si attraversa anche il Parco Nazionale del Triglav. Da qui il Trail prosegue a cavallo tra Slovenia e Friuli Venezia Giulia: dalle affascinanti e misteriose Valli del Natisono si va verso il Collio Friulano e sloveno, per raggiungere poi l'altipiano carsico che conduce fino all'incantevole porto di Muggia, sul Mare Adriatico. E per chi vuole vivere l'emozione di attraversare 3 confini a piedi in pochi giorni, c'è la possibilità di percorrere il giro che unisce la Bassa Carinzia, il Tavrisiano e la zona di Kranjska Gora.

INFO TECNICHE:
Partenza: Kaiser Franz Josefs - Höhe (A)
Arrivo: Muggia

Lunghezza percorso: 750 km
Numero tappe: 43
Lunghezza media delle tappe: 17,5 km

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
www.alpe-adria-trail.com



CAMMINO CELESTE

L'Iter Aquileiese - Cammino Celeste è un itinerario religioso internazionale che coinvolge tre diversi stati (Italia, Austria e Slovenia) per convergere al Monte Lussari, estremo confine a nord est d'Italia, dove sorge un santuario mariano detto dei "Tre popoli", proprio perché meta di pellegrinaggi da tutti questi paesi. Il cammino italiano copre circa 200 km e parte da Aquileia, già sede patriarcale e centro di diffusione del Cristianesimo nell'Europa centrale. Per la Slovenia si è scelto Brezje, presso Kranj, il più importante luogo di invocazione della Madre di Dio in Slovenia, mentre

in Austria Maria Saal, sopra Klagenfurt, splendida chiesa datata intorno all'VIII secolo, importante per la storia della Carinzia e per l'identità culturale e religiosa Mitteleuropa. Il percorso italiano è caratterizzato da un'estrema varietà ambientale e nel tragitto pellegrini e turisti possono fare quindi molteplici esperienze: incontrare piccole chiese di campagna e santuari famosi come Castelmonte, visitare città ricche di storia e arte come Cividale del Friuli o perdersi nel silenzio delle foreste e dei parchi naturali.

INFO TECNICHE:
Partenza: Isola di Barbana - Grado
Arrivo: Monte Lussari

Lunghezza percorso: 195,75 km
Numero tappe: 10
Lunghezza media delle tappe: 19,5 km

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
www.camminoaquileiese.it



CICLOVIA ADRIABIKE

La Ciclovía Adriabike è un percorso ciclabile transfrontaliero che include tre vie: la Via verde smeraldo tra Kranjska Gora e Trieste, la Via dei mercanti e dei burci tra Venezia e Ravenna e la Via della Serenissima tra Koper, Trieste, Grado, Lignano Sabbiadoro e Venezia. La Via della Serenissima attraversa tutta l'area costiera del Friuli Venezia Giulia utilizzando piste ciclabili e strade secondarie e offre la possibilità di utilizzare il servizio Bici + Barca tra Lignano e Marano Lagunare e tra Trieste e

Grado. Può essere percorsa sia da Trieste a Lignano Sabbiadoro che viceversa, attraversando incantevoli riserve naturali, luoghi di grande interesse storico e archeologico come Aquileia, località di mare che offrono tanti servizi a ciclisti e famiglie come a Lignano e Grado e infine la splendida città di Trieste con la sua atmosfera mitteleuropea. La ciclovía Adriabike è parte dell'itinerario Eurovelo 8 (la Rotta Mediterranea) e interessa, tra Cervignano e Grado, la famosa Ciclovía Alpe Adria che collega Salisburgo a Grado.

INFO TECNICHE:
Partenza: Ravenna
Arrivo: Portorose (SLO)
Numero tappe in Friuli Venezia Giulia: 2 o 3
Lunghezza media delle tappe: 60 km o 70 km

Lunghezza totale del percorso: 358 Km
Lunghezza del percorso: 9A Tracciato 1: 182 km
9B Tracciato 2: 143 km

Servizi di trasporto intermodali
 presenti sul percorso: bici + barca

CONTATTI PER I SERVIZI BICI + BARCA
 Delfino Verde Navigazione S.r.l.
 Tel. / Fax: +39 042951913
www.delfinoverde.it

Saf - Autoservizi Fvg
 Call center: tel. 800913303 (da fisso)
 +39 0432 524406 (da mobile)
 Orari: lun. - ven. 8.30-12.30 / 14.30-17.30; sabato 8.30-12.30
www.saf.ud.it

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
www.adriabike.eu



TRAVERSATA CARNICA IN FRUIRI VENEZIA GIULIA

Camminare in ampie e verdi vallate all'ombra di aspre e maestose montagne, entrare ed attraversare imponenti foreste e fermarsi ad ammirare panorami e scorci naturali unici. Questa è la Traversata Carnica, un tragitto lungo il confine con l'Austria che unisce le Dolomiti Orientali, in Alto Adige, il Carnelio (Veneto), le Alpi Carniche e Giulie, in Friuli Venezia Giulia. Il percorso è percorribile in più tappe di lunghezza variabile, tutte rigorosamente alpine ma con la possibilità di compiere numerose deviazioni, in

modo che sia i più esperti che i principianti possano affrontare a seconda del loro grado di preparazione. Ogni partenza (e ogni arrivo) è individuata in un rifugio, in grado di fornire un posto letto, del cibo e tutto quanto possa essere utile per la Traversata. Gran parte del percorso può essere fatto anche in mountain-bike, in modo da accontentare coloro che uniscono la passione per la bici con quella della montagna.

INFO TECNICHE:
Partenza: Rifugio Lambertenghi-Romanin
Arrivo: Coccau (Comune di Tarvisio, UD)

Lunghezza percorso: 97 km (percorso base)
Numero tappe: variabile a seconda della propria preparazione e delle deviazioni che si vogliono compiere
Lunghezza media delle tappe: variabile

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
 Carte topografiche per escursionisti 1:25.000 Tabacco Editrice n° 010, 017, 01, 09, 018, 019



CAMMINO DELLE PIEVI DELLA CARNIA

Isolate su colli e alture a guardia della comunità venivano dispensati il battesimo e gli altri sacramenti per gli alpini convertiti al cristianesimo. Nelle aree circostanti sorsero contestualmente singole pievi, dove gli abitanti dei territori ad esse sottoposti si recavano per ricevere gli stessi sacramenti. Nato come pellegrinaggio spirituale e religioso, il Cammino delle pievi consente di conoscere importanti aspetti storici e culturali di questa regione ed è adatto anche alle famiglie. La lunghezza media di ogni tappa è di circa 14 chilometri.

INFO TECNICHE:
Partenza: Imponzo
Arrivo: Imponzo

Lunghezza totale del percorso: 260 km
Lunghezza media delle tappe: 14 km
Numero delle tappe: 20

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
www.camminodellepievi.it



CICLOVIA PEDEMONTANA E DEL COLLIO

La Ciclovía pedemontana e del Collio è un itinerario ciclabile che congiunge Sacile a Gorizia attraverso la linea immaginaria che delimita l'arco alpino in Friuli Venezia Giulia. Il percorso offre scorci paesaggistici meravigliosi e attraversa città e borghi ricchi di arte ed antiche tradizioni: Sacile, che grazie alle sue atmosfere veneziane viene definita "giardino della Serenissima"; Maniago, che dal XV secolo è nota per l'arte di realizzare coltelli ed armi da taglio; Gemona del Friuli, antico borgo medievale, che nel suo centro storico custodisce preziosi tesori architettonici; Cividale del Friuli, sede del primo ducato longobardo in Italia, che nel 2011 è stata riconosciuta Patrimonio Mondiale dell'Unesco; Gorizia, chiamata dalla borghesia

asburgica "Nizza austriaca", che con il suo castello e i numerosi musei offre molto spazio alla cultura. La Ciclovía pedemontana e del Collio attraversa inoltre aree vitivinicole in cui vengono prodotti alcuni degli eccellenti vini regionali, che possono essere degustati e acquistati fermandosi nelle numerose cantine che si trovano dislocate sul territorio. Il percorso, che si sviluppa prevalentemente su pista ciclabile in sede propria o su strade secondarie, non presenta particolari difficoltà tecniche. Inoltre, a Gemona del Friuli interseca la Ciclovía Alpe Adria che collega Salisburgo a Grado permettendo di raggiungere altri luoghi del Friuli Venezia Giulia in sella alla bici.

INFO TECNICHE:
Partenza: Sacile
Arrivo: Gorizia

Lunghezza totale del percorso: 180 km
Numero tappe in Friuli Venezia Giulia: 4
Lunghezza media delle tappe: 45 km

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
www.turismo.fvg.it
info@promoturismo.fvg.it



ANELLO DELLE DOLOMITI FRIULANE

Di tutte le Dolomiti, inserite dal 2009 nella lista del Patrimonio Mondiale dell'Unesco, le Friulane rappresentano la parte più selvaggia e meno affollata e sono la meta ideale per tutti i camminatori che amano vivere la montagna circondata dalla natura e dal silenzio. Il percorso, composto da 4 tappe per una durata complessiva di 5-6 giorni, attraversa le vallate dei gruppi del Pramaggiore, dei Monfalconi,

degli Spalti di Toro e del Cridola, lasciando la libertà agli alpinisti più esperti di salire anche su alcune vette. Trattandosi di un anello, non esiste un punto di partenza vero e proprio, ma si può iniziare il percorso raggiungendo uno dei 4 rifugi del percorso (Giaf, Flaiban-Pacherini, Pordenone e Padova), punti ideali per poter riposare e gustare le prelibatezze culinarie di questa zona del Friuli Venezia Giulia.

INFO TECNICHE:
Partenza: Rifugio Giaf o Flaiban Pacherini (per chi proviene da Forni di Sopra) / Rifugio Pordenone (per chi proviene dalla pedemontana pordenonese) / Rifugio Padova (per chi proviene da Pieve di Cadore)
Arrivo: medesimo della partenza

Lunghezza percorso: 38 km
Numero tappe: 4
Lunghezza media delle tappe: 9,5 km

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
www.anellodolomitifriulane.com



CAMMINO DELLE PIEVI IN MTB

Il Cammino delle Pievi in MTB è una variante dell'omonimo cammino religioso studiata per essere percorsa in sella alla Mountain Bike. Il percorso si compone di 20 tappe più una scorciatoia e copre una distanza complessiva di 300 chilometri circa su terreno misto (strade asfaltate, sterrate e sentieri) e con diversi livelli di difficoltà classificati secondo i criteri del CAI. Il dislivello complessivo di tutto l'itinerario è di circa 12.250 metri, la quota minima è di

288 s.l.m. mentre quella massima è di 1948 mt s.l.m. Il Cammino delle Pievi per MTB offre la possibilità di compiere un'esperienza emozionante tra i borghi dove il tempo sembra essersi fermato e la natura incontaminata della Carnia. Vista la sua suddivisione in tappe può essere percorso in più momenti e i tratti possono essere selezionati in base al livello di allenamento e di competenze tecniche personali.

INFO TECNICHE:
Partenza: Imponzo
Arrivo: Imponzo

Lunghezza percorso: 300 km
Numero tappe: 20
Lunghezza media delle tappe: 15 km

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
www.carniabike.it



CICLOVIA DELLA PIANURA E DEL NATISONO: UDINE, CIVIDALE E CAPORETTO

La Ciclovía della Pianura e del Natisono, nel tratto riportato su questa mappa, collega Udine a Caporetto passando per Cividale. L'itinerario può essere percorso in giornata dai cicloturisti più allenati, ma può anche essere suddiviso in due parti, prevedendo una sosta a Cividale del Friuli per una visita della città. I paesaggi attraversati da questa ciclovía, ricchi di fascino e natura incontaminata, sono l'ideale per rilassarsi e rigenerarsi. Le città che si trovano lungo il percorso sono luoghi ricchi di cultura e storia: Cividale del Friuli, sede del primo ducato longobardo in Italia ed

è punto di partenza dell'itinerario longobardo iscritto dal 2011 nel Patrimonio Mondiale dell'Unesco, mentre Caporetto, in Slovenia, è nota per la famosa battaglia combattuta durante la Prima Guerra Mondiale ed è oggi sede di un famoso museo storico sul tema. Il tratto da Udine a Cividale del Friuli non presenta alcuna difficoltà ed è consigliabile a tutti. Il tratto da Cividale del Friuli a Caporetto presenta invece un dislivello in salita di circa 270 mt ed è suggerito dunque solo a chi ha un adeguato allenamento.

INFO TECNICHE:
Partenza: Udine
Arrivo: Caporetto (Slovenia)

Lunghezza percorso: 55 km
Numero tappe: 1 o 2

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
www.turismo.fvg.it
info@promoturismo.fvg.it



POT MIRU — SENTIERO DELLA PACE

Un percorso storico – naturalistico transfrontaliero a cavallo tra Slovenia e Friuli Venezia Giulia ideale per tutti coloro che vogliono scoprire le numerose testimonianze che la Grande Guerra ha lasciato in questi territori. Dal cuore delle Alpi Giulie, ai piedi del Monte Mangart, si giunge fino al Mare Adriatico attraverso ambienti naturali affascinanti e incontaminati, seguendo per gran parte il corso del fiume Isonez, per oltre due anni e mezzo fronte principale della guerra tra il Regno d'Italia e l'Impero Austro-ungarico. A piedi oppure in bici (in alcuni tratti

anche con un mezzo a motore), si possono scoprire i numerosi musei all'aperto, cimiteri, monumenti e fortificazioni che raccontano la storia di questo grande evento del XX secolo che ha cambiato il mondo. Un percorso unico che permette non solo di vedere le tracce del nostro passato, ma di apprezzare anche le culture, le tradizioni e le eccellenze enogastronomiche di due territori diversi, un tempo divisi e oggi uniti dalla volontà di trasmettere e incoraggiare i valori della pace.

INFO TECNICHE:
2 percorsi paralleli ma interscambiabili:
 uno sul fronte italiano e uno sul fronte sloveno;

Lunghezza percorso fronte sloveno: 320,6 km
Numero tappe: 13
Lunghezza media delle tappe fronte sloveno: 24 km

Partenza per entrambi:
 Log pod Mangartom (SLO)
Arrivo per entrambi: Trieste (ITA)

Lunghezza percorso fronte italiano: 375,7 km
Numero tappe: 15
Lunghezza media delle tappe fronte italiano: 25 km

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
www.potmiru.si



CICLOVIA ALPE ADRIA

La Ciclovía Alpe Adria è un percorso cicloturistico che parte da Salisburgo, in Austria, e arriva fino a Grado attraversando tutta la regione Friuli Venezia Giulia. Il percorso è stato in parte realizzato sul tracciato particolare della storica ferrovia Pontebbana ed è quindi caratterizzato dalla presenza di ponti e gallerie che un tempo erano utilizzati per il passaggio dei treni e che oggi contribuiscono a rendere la Ciclovía Alpe Adria uno degli itinerari ciclabili più belli e

affascinanti d'Europa. Il tratto italiano dell'itinerario si snoda in buona parte su pista ciclabile in sede propria o su strade secondarie con poco traffico, non presenta pendenze significative e non richiede particolari doti atletiche o buon allenamento per essere affrontato; può essere percorso per tutta la sua lunghezza o solo in parte, anche grazie alla presenza di servizi intermodali dedicati ed effettuati con il treno e con il bus.

INFO TECNICHE:
Partenza: Salisburgo
Arrivo: Grado
Lunghezza totale del percorso
 Salisburgo-Grado: 400 km

Lunghezza del percorso
 Tarvisio-Grado: 180 km
Numero tappe in Friuli Venezia Giulia: 3
Lunghezza media delle tappe: 60 km
Servizi di trasporto intermodali
 presenti sul percorso: bici + treno, bici + bus

SERVIZIO BICI + BUS
 Saf - Autoservizi Fvg
 Call center: tel. 800913303 (da fisso)
 +39 0432 524406 (da mobile)
 Orari: da lunedì a venerdì 8.30-12.30 / 14.30-17.30; sabato 8.30-12.30
www.saf.ud.it

SERVIZIO BICI + TRENO
 Società Ferrovie Udine Cividale s.r.l.
www.ferrovieudinecividale.it
 Stazione di Cividale: Tel. +39 0432 713032

Trentitalia Direzione Regionale Friuli Venezia Giulia
www.trentitalia.com

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
www.alpe-adria-radweg.com
 *Ciclovía Alpe Adria – Robert Schumann – Ediciclo editore € 14,50

CONSIGLI PER CAMMINARE IN SICUREZZA

Attrezzatura e vestire. Utili si rivelano i bastoncini telescopici che, specie in discesa, consentono di alleggerire il carico sulle articolazioni delle ginocchia e conferiscono più equilibrio. È molto importante inoltre avere sempre con sé un cambio completo di vestiti, senza dimenticarsi di avere qualcosa di adatto per ripararsi dalla pioggia e dal vento.
Calzature. È importante indossare una calzatura adatta ai terreni sterrati, come una pedula leggera con una suola scolpita in grado di tenere anche su terreno fangoso o erba bagnata.
Zaino. Lo zaino va dimensionato e preparato in base all'attività che si intende fare. La sua capacità è espressa in litri: gli zaini da 20 – 30 litri sono ideali per escursioni di una giornata, che eventualmente richiedono anche l'uso di attrezzatura tecnica. Il requisito più importante di uno zaino è la qualità dello schienale e degli spallacci: a essi è affidato il compito di ripartire sull'intero arco dorsale e sulle spalle la maggior parte del peso.
Informazioni sul percorso. Prima di partire, è molto importante raccogliere tutte le informazioni utili per prevenire eventuali problemi durante l'escursione. È fondamentale quindi controllare le previsioni meteo ed accertarsi dell'effettiva percorribilità dei sentieri scelti. Inoltre bisogna avere sempre con sé una mappa dettagliata del percorso con le indicazioni dei sentieri CAI.

CONSIGLI PER PEDALARE IN SICUREZZA

• Indossare sempre caschetto omologato, pettorina o bretelle rifrangenti e/o abiti sgargianti, soprattutto di notte ed eventuali altre protezioni come ginocchiere e guanti;
 • Dotare la bicicletta di kit per manutenzione
 • Avere luci sempre accese e in condizioni di efficienza, sia avanti che sul retro del mezzo;
 • Assicurare i bambini negli appositi sellini omologati;
 • Togliere gli occhiali da sole nelle gallerie;
 • Segnalare con le braccia l'intenzione di svoltare a destra/sinistra o di spostarsi al centro della carreggiata;
 • Controllare di frequente freni e ruote
 • Rispettare il Codice della strada

Nota bene
 Gli itinerari cicloturistici riportati su questa mappa (escluso quindi il percorso per MTB) sono caratterizzati dalla presenza di alcuni tratti su fondo misto, per cui si consiglia l'utilizzo di una bici ibrida (trekking bike); inoltre non si sviluppano interamente su piste ciclabili in sede propria, ma possono includere tratti su strade aperte al traffico veicolare.

Per maggiori informazioni sulle caratteristiche dei vari tratti o per avere i file .gpx, verificare i riferimenti riportati sulle singole schede itinerario o scrivere all'indirizzo info@promoturismo.fvg.it



COME ARRIVARE

IN AUTO
 Con le autostrade:
 A4 Torino - Trieste
 A3 Palmanova - Udine - Tavrisio
 A38 Portogruaro - Conegliano

IN AEREO
 Aeroporto Friuli Venezia Giulia
 40 km da Trieste e Udine
 15 km da Gorizia
 80 km da Pordenone
www.aeroporto.fvg.it

IN TRENO
www.trentitalia.it
 Call Center 89.30.21

CREDIT
 Archivio PromoTurismoFVG - P. Da Pozzo - U. Da Pozzo POR FESR 2007-2013 - F. Gallina - L. Gaudenzi POR FESR 2007-2013 - G. Menis POR FESR 2007-2013 - M. Milani - Pentaphoto - M. Verin - L. Vitale POR FESR 2007-2013

PromoTurismo FVG
 Friuli Venezia Giulia



HIKING CYCLING

FRIULI VENEZIA GIULIA



- Trieste Infopoint**
Via dell'Orologio, 1 (angolo Piazza Unità d'Italia)
I-34121 Trieste
Tel. +39 0432 299972 / Fax +39 0432 504743
info.trieste@promoturismo.fvg.it
- Udine Infopoint**
Piazza I° Maggio, 7 / I-33100 Udine
Tel. +39 0432 299972 / Fax +39 0432 504743
info.udine@promoturismo.fvg.it
- Gorizia Infopoint**
Corso Italia, 9 / I-34170 Gorizia
Tel. +39 0481 535764 / Fax +39 0481 539294
info.gorizia@promoturismo.fvg.it
- Pordenone Infopoint**
Palazzo Badini
Via Mazzini, 2 / I-33170 Pordenone
Tel. +39 0434 350281 / Fax +39 0434 241608
info.pordenone@promoturismo.fvg.it
- Lignano Sabbiadoro Infopoint**
Via Latisana, 42
I-33054 Lignano Sabbiadoro (UD)
Tel. +39 0431 71821 / Fax +39 0431 724756
info.lignano@promoturismo.fvg.it
- Lignano Pineta Infopoint**
Via dei Pini, 53 / I-33054 Lignano Pineta (UD)
Tel. +39 0431 422169 / Fax +39 0431 422616
info.lignano-pineta@promoturismo.fvg.it
- Sistiana Infopoint**
Sistiana 56/B / I-34011 Duino - Aurisina
Tel. +39 0420 299166
info.sistiana@promoturismo.fvg.it
- Palmanova Infopoint**
Borgo Udine, 4 / I-33057 Palmanova (UD)
Tel. 0432 924815
info.palmanova@promoturismo.fvg.it
- Grado Infopoint**
Viale D. Alighieri, 66 / I-34073 Grado (GO)
Tel. +39 0431 872111 / Fax +39 0431 83509
info.grado@promoturismo.fvg.it
- Arta Terme Infopoint**
Via Umberto I°, 15 / I-33022 Arta Terme (UD)
Tel. 0433 929290 / Fax. 0433 92104
info.artaterme@promoturismo.fvg.it
- Forni di Sopra Infopoint**
Via Cadore, 1 / I-33024 Forni di Sopra (UD)
Tel. +39 0431 886767 / Fax +39 0433 886686
info.fornidisopra@promoturismo.fvg.it
- Tolmezzo Infopoint**
Via della Vittoria, 4 / I-33028 Tolmezzo (UD)
Tel. +39 0433 44898 / Fax +39 0433 467873
info.tolmezzo@promoturismo.fvg.it
- Tarvisio Infopoint**
Via Roma, 14 / I-33018 Tarvisio (UD)
Tel. +39 0428 2135 / Fax +39 0428 2972
info.tarvisio@promoturismo.fvg.it
- Aquileia Infopoint**
Via Italia Augusta (Parcheggio / Bus terminal)
I-33051 Aquileia (UD)
Tel. +39 0431 919491 / Fax +39 0431 919491
info.aquileia@promoturismo.fvg.it
- Aeroporto FVG Infopoint**
Via Aquileia, 46
I-34077 Ronchi dei Legionari (GO)
Tel. +39 0481 476079 / Fax +39 0481 776729
info.aeroporto.fvg@promoturismo.fvg.it

- PERCORSI HIKING**
- 1** Alpe Adria Trail
Partenza: Kaiser Franz Josefs - Höhe (A)
Arrivo: Muggia
 - 2** Traversata Carnica
Partenza: Rifugio Lambertenghi-Romanin
Arrivo: Coccau
 - 3** Anello delle Dolomiti Friulane
Partenza: Rifugio Ciaf e Flaiban Pacherini (da Forni di Sopra)
Rifugio Pordenone (dalla pedemontana pordenonese)
Rifugio Padova (da Pieve di Cadore)
Arrivo: medesimo della partenza
 - 4** Pot Miru
2 percorsi paralleli
Partenza per entrambi: Leg. god Mangartoni (SLO)
Arrivo per entrambi: Trieste
 - 5** Cammino Celeste
Partenza: Isola di Barbana - Grado
Arrivo: Monte Lussari
 - 6** Cammino delle Pievi della Carnia
Partenza: Imponzo
Arrivo: Imponzo
- PERCORSI CYCLING**
- 7** Cammino delle Pievi in Mtb
Partenza: Imponzo
Arrivo: Imponzo
 - 8** Ciclovía Alpe Adria
Partenza: Salisburgo (A)
Arrivo: Grado
 - 9** Ciclovía Adriabike
Partenza: Ravenna
Arrivo: Portorose (SLO)
 - 10** Ciclovía Pedemontana e del Collio
Partenza: Sacile
Arrivo: Gorizia
 - 11** Ciclovía della Pianura e del Natison: Udine, Cividale e Caporetto
Partenza: Udine
Arrivo: Caporetto (SLO)
- Tratto di strada in condivisione con altro percorso

