
IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA



www.turismofvg.it

PromoTurismoFVG
*Strategies, Development,
Operations for Tourism*

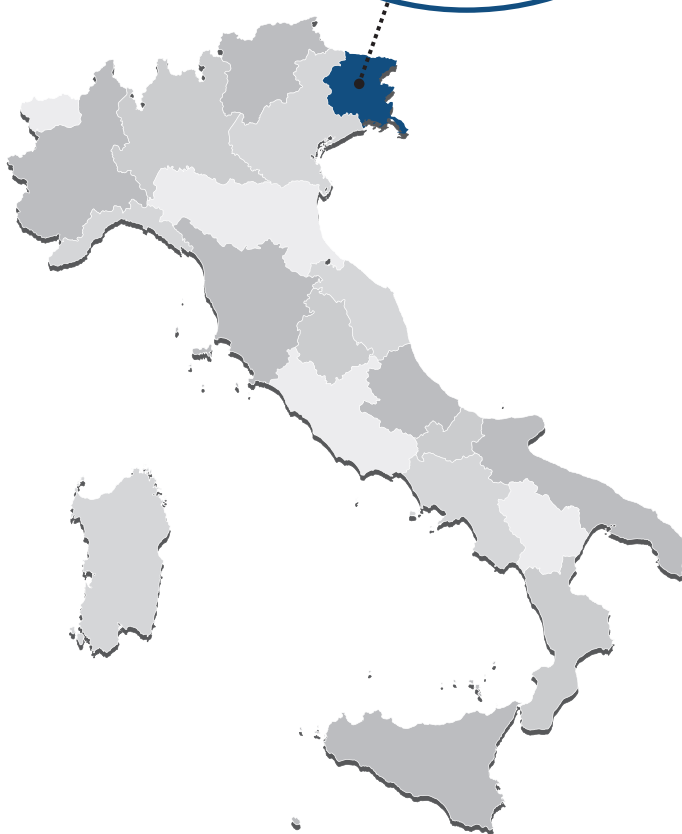
PRESS

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.

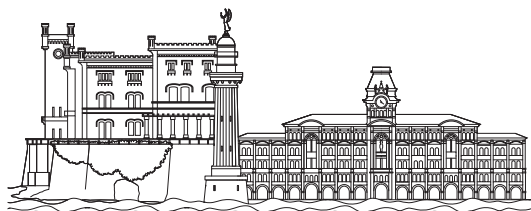
Una terra genuina e autentica, che ha
saputo fare della propria posizione
geografica di confine, ma al centro
dell'Europa, una ricchezza: in appena
due ore di viaggio s'incrociano la cultura
italiana, slava e germanica, in un viaggio
tra storia, tradizioni, lingue e confessioni.



I numeri del Friuli Venezia Giulia

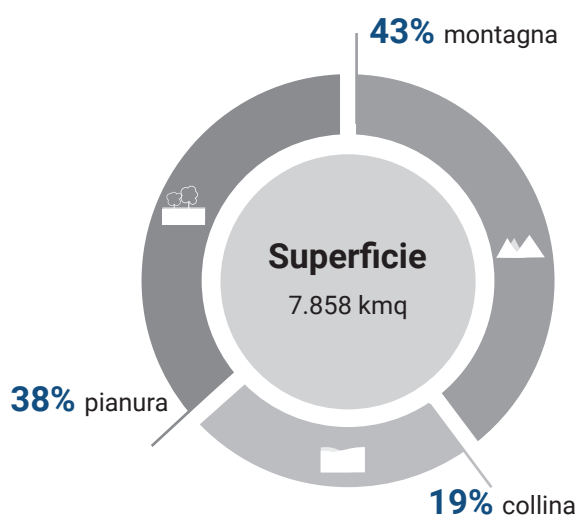
4 città principali

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



Abitanti

1.221.860



	per Provincia	per Città
Trieste	231.677	200.603
Udine	536.622	100.514
Pordenone	312.911	52.008
Gorizia	140.650	35.803

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)

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, lungo gli otto chilometri della sua penisola dorata, attraversando la laguna di Marano e Grado si arriva all'Isola del Sole, Grado, e alle baie rocciose, dove nel blu dell'Adriatico si rispecchiano le bianche falesie e l'affascinante Carso, per una vista mozzafiato sul golfo italiano più a est del mar Mediterraneo.

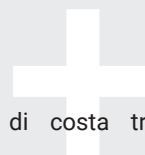
Lignano Sabbiadoro

Una lunga penisola dorata è il biglietto da visita di Lignano Sabbiadoro, una delle più rinomate località balneari italiane, che quest'anno compie 120 anni. La spiaggia non è l'unico suo tratto distintivo: Lignano Sabbiadoro vanta un'immensa pineta di oltre 1.200.000 piante che le è valso il prestigioso riconoscimento "Tree Cities of the World" dalla Fao e Arbor Day Foundation.

Bagnata da tre acque, quelle cristalline del Fiume Tagliamento, quelle salmastre della Laguna di Marano e il pulitissimo Mare Adriatico, premiato ormai tradizionalmente dalla bandiera blu, rendono Lignano Sabbiadoro la destinazione ideale per staccare la spina e ricaricare le energie vivendo tante esperienze immersi in natura. L'attenzione all'ambiente e al wellbeing, la vocazione alla sostenibilità della località si rispecchia anche nell'offerta legata ad attività all'aria aperta, come sport acquatici, escursioni in bicicletta ed escursioni a contatto con la natura nelle riserve e nella natura.



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 unica del Friuli Venezia Giulia
- **2 lagune, 16mila ettari**

Top 5



- **39 stabilimenti balneari** prenotabili online da un unico portale: 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 e i tradizionali casoni;
- **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 Hotels;
- **Sport acquatici** sulla spiaggia: kitesurf, windsurf, windfoil, canoa, sup, vela, nuoto, sub
- **Grandi eventi:** sport (triathlon, bike marathon, SUP race), ma anche concerti di grandi artisti e manifestazioni legate a premi letterari

Grado

Conosciuta come “Isola del sole” con i suoi tanti 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, 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 austroungarica e sono interessate da un importante progetto di rinnovo. Elegante e raffinata, propone una tradizione ancora viva e radicata e il meglio dell'enogastronomia locale, con piatti soprattutto a base di pesce fresco.

Top 5

- La pluripremiata **Ciclovia Alpe Adria**, da Salisburgo a Grado
- 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 foro romano e le botteghe artigiane
- Le ricette tipiche: **boreto** alla **graisana** o il **Santonego**
- 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)**, passa per **Duino Aurisina** e arriva a **Muggia**, uno dei borghi marinari più suggestivi della regione.

Top 5

- La **Lanterna** o “**Pedocin**” l'unica spiaggia in Europa che mantiene ancora una rigorosa separazione tra uomini e donne per mezzo di 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 e tradizione della vela
- I **castelli** sul mare di **Duino** e **Miramare**
- I borghi marinari di **Duino** e **Muggia** nel golfo di Trieste
- Paradiso per gli amanti degli sport outdoor con arrampicata sulle falesie a ridosso del mare, lo snorkeling nell'**area marina protetta di Miramare** e il diving, percorsi **trekking** sul **Carso**
- Due **riserve naturali** (**Falesie di Duino** e l'**Area Marina Protetta di Miramare**) e una delle più profonde cavità d'Europa: la Grotta Gigante

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.



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. Terra che si distingue per la varietà e la vivacità delle piccole produzioni agroalimentari, ha visto eleggere anche nel 2022 Duino città del Vino.



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
- **20 Presidi Slow Food:** aglio di Resia o Strok, 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 Klozen dell'Alpe Adria, Miele di Marasca del Carso, Pecora Carsolina, Pestith, Saurischotte, Mieli di alta montagna alpina
- **180 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
- **20** 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
- quasi **180** **Prodotti Agroalimentari** Tradizionali riconosciuti
- **1.700** aziende vitivinicole
- **2015** nasce la **Strada del Vino e dei Sapori del FVG**
- Oltre **400** 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 28.826**, di cui **85%** a bacca bianca e **15%** rossa
- Produzione di uva in **quintali 2.713.000**
- Produzione di vino in **ettolitri 1.785.000**
- **26:** **Vini premiati** con i **Tre Bicchieri** del Gambero Rosso 2022
- Numero **addetti** al settore **23.000**
- Numero di **viticoltori 6600** aziende viticole
- Valore dell'**export** in **euro 180 milioni**

Il viaggio del gusto continua lungo alcuni **itinerari**:

- Scoprire l'enogastronomia del Friuli Venezia Giulia, sui monti o in laguna, nei musei e nei vigneti attraverso esperienze uniche
- Il tiramisù tra Tolmezzo e Pieris
- Le osmize del Carso
- Duino Aurisina città del Vino nel 2022

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 i bolliti di carne nei tipici buffet o una sosta nelle osmize del Carso, scampi alla *busara*

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

PORDENONE: la *pitina*, il formaggio *Asino*, il Figo Moro da Caneva, le patate di Ovoido 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 *tecja*, 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, 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 Vino e dei Sapori del Friuli Venezia Giulia

Il marchio "**IO SONO FVG**", sinonimo di qualità, di tradizione, territorialità, tracciabilità ma soprattutto sostenibilità.

È il marchio collettivo che viene conferito a tutte le imprese e ai prodotti della filiera agroalimentare in grado di dare valore aggiunto alla regione attraverso la sostenibilità aziendale e le garanzie sulla tracciabilità delle materie prime, garantendo la massima trasparenza al consumatore finale.



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 premette di costruire un itinerario enogastronomico su misura. 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. È conosciuta anche come "Route63" perché il 1963 è una data importante: nasce la Regione Friuli Venezia Giulia e la "Strada del Vino e delle Ciliegie", la prima Strada del Vino in Italia.

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 della regione, vanta una delle più belle piazze che si affacciano sull'Adriatico, piazza Unità d'Italia e nel 2021 è stata classificata come miglior città per la qualità della vita in Italia.



FVGcard
Il pass per vivere il Friuli Venezia Giulia



La chiave per accedere ai tesori dell'arte e della cultura della regione è la **FVGcard**, pass della durata variabile da 2 giorni a 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
- Gli itinerari letterari
- 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 il **carnet di degustazione Trieste loves coffee**
- **Città di mare e scienza**: ospita l'Immaginario scientifico, il **BioMa** (Biodiversitario marino), il **Sincrotrone**, la **Sissa** e l'osservatorio astronomico, Icgeb, il **Cvb** – Convention&Visitors Bureau
- **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. Gratis con FVGcard
- I colori e l'abile gioco prospettico degli affreschi di **Giambattista Tiepolo** nel **Museo Diocesano** di Udine. Gratis con FVGcard
- Scoprire la città gironzolando tra **vicoli medievali, rogge, shopping e librerie**, ritagliandosi anche una sosta in osteria per onorare il rito del "tajut": a disposizione anche l'audioguida digitale all'ufficio turistico. Gratis con FVGcard
- Scoprire il "dietro le quinte" con le visite guidate teatralizzate al **Teatro Nuovo Giovanni da Udine**



Gorizia

Città di frontiera al centro dell'Europa, 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 il simbolo 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.



Go! 2025

Gorizia assieme a Nova Gorica è stata nominata a **Capitale Europea della Cultura 2025**. Qui si cammina sul filo della storia da scoprire attraverso percorsi guidati per rivivere il passato "francese della città", quando fu scelta dalla corte di Carlo X di Borbone come meta d'esilio, o per provare di nuovo il "brivido" di oltrepassare un confine.

Top 5

- Il **castello medievale**, i musei di Borgo castello, Palazzo Coronini Cronberg, piazza Transalpina a Gorizia, da scoprire con visite guidate tematiche, alcune delle quali sconfinano anche nella vicina Slovenia
- La città è stata un vero e proprio simbolo della **Grande Guerra** sul fronte dell'Isonzo: scopri il **Parco della Pace del Monte Sabotino** (transfrontaliero)
- La Medievale **via Rastello** con le antiche botteghe
- La tradizione del **merletto goriziano**
- **Parco delle azalee** e **Giardino Viatori**

Pordenone

Città giovane e vivace, ma allo stesso tempo elegante e in grado di incantare con il suo suggestivo centro storico, 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 **Paff - Palazzo delle arti e del fumetto in Friuli**, 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**
- Il **Noncello by boat** e i murales che si scorgono su alcuni degli edifici della città

Pier Paolo Pasolini

Pier Paolo Pasolini, uno degli intellettuali più significativi del Novecento, visse per un lungo periodo nel paese natale della madre, a Casarsa della Delizia, non lontano da Pordenone. Nel 2022 sono stati celebrati i cent'anni dalla nascita con un nuovo itinerario a lui dedicato.



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. Infine, dopo Trieste, le parti più settentrionali dell'Istria con la Val Rosandra e 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, antica metropoli dell'Impero romano di cui si possono visitare i resti del foro, della necropoli, di abitazioni private con pavimenti mosaicati e le imponenti strutture dell'antico porto fluviale. Da non perdere la splendida **Basilica di Santa Maria Assunta**, in cui si può ammirare il pavimento a mosaico più esteso del mondo cristiano occidentale e la visita alla città antica, alla Domus di Tito Macro e il Museo Archeologico più importante del nord Italia. Un must le visite guidate e i percorsi di animazione dedicati ai bambini (gratis con FVGcard o con FVGcardAquileia, il biglietto unico per la città).

Patrimonio Unesco dal **1998**.

Palmanova

Città fortezza racchiusa in una **stella a nove punte**. Progettata e costruita dalla Serenissima Repubblica di Venezia per difendere i confini regionali dalle minacce esterne, è un capolavoro di architettura militare e modello di città ideale rinascimentale. Unica nel suo genere, ha una piazza centrale su cui convergono le tre vie d'accesso difese da porte monumentali.

Patrimonio Unesco dal **2017**.

Cividale del Friuli

Cividale del Friuli, capitale del primo ducato longobardo, è il punto di partenza dell'itinerario Unesco dedicato all'eredità di questo misterioso popolo in Italia. La visita della città deve comprendere almeno il Museo Archeologico Nazionale, il Museo Cristiano, lo straordinario Tempietto longobardo e il misterioso Ipogeo Celtico. Da visitare inoltre il suggestivo Museo delle marionette (Cips) e la Galleria Famiglia De Martiis a Palazzo de Nordis, i cui capolavori percorrono il Novecento attraverso gli stili astratto e figurativo, con qualche significativa, testimonianza impressionista.

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
- **AAT - Alpe Adria Trail**, il percorso di trekking che collega Carinzia, Slovenia e Friuli Venezia Giulia in 43 tappe e porta dai piedi del Großglockner a Muggia, vicino Trieste, alla scoperta di natura, enogastronomia e cultura dei territori del Tarvisiano, Valli del Natisone, Collio e Carso
- **Walk of Peace**, il percorso di 25 tappe tra Slovenia e Friuli Venezia Giulia lungo quello che fu il fronte dell'Isonzo alla scoperta di musei all'aperto, musei, sacrari e monumenti dedicati alla Grande Guerra con partenza da Log pod Mangartom e arrivo nella centralissima Piazza Unità di Trieste
- **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
- **Torviscosa** e **Panzano** sono due città di fondazione. La prima conserva le architetture di regime degli anni Trenta italiani ed è una company town, con l'impianto urbanistico originario 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, mentre a Monfalcone il villaggio operaio di Panzano ospita il Museo della cantieristica, il MuCa, di recente istituzione

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 24 itinerari e musei all'aperto 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



- **24** musei
- **1** museo a cielo aperto
- **100 mila** soldati sepolti nel più grande **Sacrario** italiano

24 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 per approfondire i luoghi e gli eventi della Grande Guerra in modo interattivo

Il "Percorso della Pace – Walk of Peace"

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 **Ti-mau**
- 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** (in apertura nel 2023)

Montagna 365 non solo sci

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 l'occasione di sciare in piena sicurezza centinaia di attrazioni sulla neve, après ski direttamente sulle piste, passeggiate immersi nella foresta millenaria o alla scoperta del fascino dei borghi alpini e, infine, rilassarsi nelle calde acque dei centri termali.

Le montagne del Friuli Venezia Giulia offrono una varietà di scelte adatte a ogni passione personale e livello di preparazione. Skipass studiati ad hoc e numerosi vantaggi con la FVGcard per soddisfare le esigenze di famiglie, pedoni o turisti in vacanza in regione che vogliono godersi una giornata sulla neve:

- **Tariffe skipass** bloccate e fra le più convenienti dell'arco alpino
- **Skipass Baby free** e sconti famiglia: i bambini (nati



dal 2016 in poi) sciano sempre gratis e le famiglie possono godere di sconti fino al 35%

- **FVG Snow Experience:** i possessori della FVGcard, il passepartout regionale per accedere a sconti e promozioni, possono utilizzare gratuitamente un impianto di risalita per polo, partecipare gratuitamente o con un piccolo contributo a escursioni e passeggiate naturalistiche organizzate da PromoTurismoFVG e usufruire i bob su rotaia di Tarvisio e Piancavallo.

Le Alpi e Prealpi Giulie, il Tarvisiano

Tarvisio

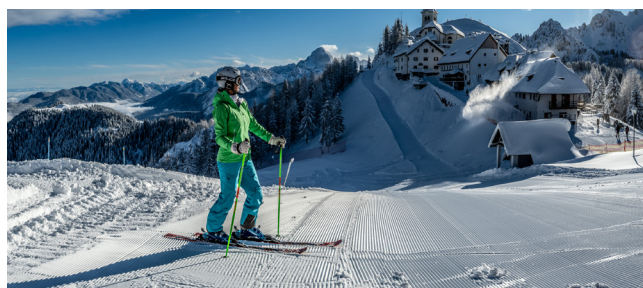
Situata all'angolo di tre confini, Italia, Austria e Slovenia, Tarvisio è abbracciata dalle **Alpi Giulie** e da una foresta millenaria che, con i suoi 24.000 ettari, rappresenta la più grande foresta demaniale d'Italia. Una cittadina moderna, ma con un'anima antica e piena di tradizioni tutte da scoprire.

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.

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 appena rinnovato, pattinaggio sul ghiaccio, bike park e zipline (aperti solo nella stagione estiva).

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**



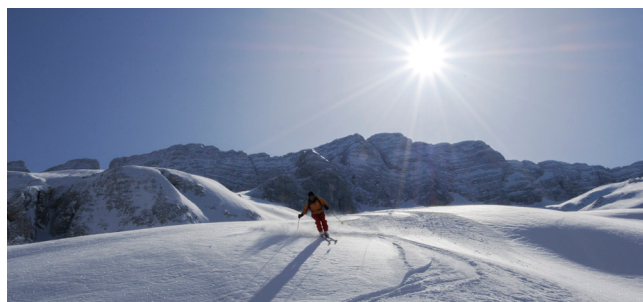
Sella Nevea e il Parco delle Prealpi Giulie

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, al quale è dedicato un centro agonistico per le discipline veloci. Il collegamento transfrontaliero con Bovec permette di sciare con un unico skipass in Italia e Slovenia e per gli scialpinisti una giornata dedicata.

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

Da non perdere

- Il **Museo dell'Arrotino** in Val Resia
- Il **Carnevale** della Val Resia
- **Parco delle Prealpi Giulie**, Riserva della Biosfera MAB Unesco



La Carnia e le Dolomiti

Abitata da millenni da un popolo che non ha mai perso la sua tradizione e l'orgoglio, la Carnia custodisce tra le sue vette un patrimonio culturale e religioso unico e caratteristico, rappresentato da resti archeologici romani e tipici borghi rurali, piccole pievi e riti celtici.

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 in sicurezza: 23 km di area sciabile con piste alte e soleggiate che toccano quasi i 2000 metri, tracciati per lo sci alpinismo, l'Arena Freestyle dotata di piattaforme per kicker e atterraggi, rail e tracciati per lo sci di fondo, tra i quali un nuovo anello in quota.

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**, realizzato dagli artigiani ed esposto in Vaticano nel Natale 2022
- Le acque termali di **Arta Terme**
- A **tavola**: i cjarsòns (ravioli con ripieno a contrasto tra il dolce e il salato), il frico con la polenta, i biscotti di Raveo
- **Bibbia a cielo aperto a Cercivento** tra mosaici, murales, affreschi sulle pareti di case pubbliche e private, nelle vie e piazze
- **Miniera di Cludino** 150 chilometri di percorsi sotterranei a Ovaro

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.

EXTRASCI - percorsi sulle fat bike, passeggiate a cavallo sulla neve.

Forni Avoltri

Forni Avoltri ospita uno dei tre centri FIS italiani di biathlon: la Carnia Arena di Piani di Luzza è infatti un centro federale specializzato per la pratica del biathlon e, durante l'estate, una parte della pista viene utilizzata per lo skiroll. La Carnia Arena di Forni Avoltri è una struttura "green": ha introdotto il sistema di innevamento ecosostenibile Snow Farm (la neve viene stoccata e conservata dalla stagione precedente).

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 e nel celebre circuito di fondo **Dolomiti Nordic Ski**, si snoda il tracciato più lungo del Friuli Venezia Giulia. Numerosi anche i percorsi di sci alpinismo, alcuni dei quali collegano le casere in quota dove si possono degustare piatti tipici. Nel comprensorio sciistico ci sono 14 km di piste da fondo, due dei quali illuminati e 1 km situato a quota 1400 metri, raggiungibile con la seggiovia Varmost 1.

EXTRASCI - è una delle mete più adatte alle famiglie con il Fantasy Park per i più piccoli, pista da slittino e il nuovo palazzetto del ghiaccio e d'estate il Dolomiti Adventure Park e per i più temerari il Climb Varmost. Qui si può arrampicare sul ghiaccio o partecipare a ciaspolate tematiche in quota con degustazione, a corsi di avvicinamento al biathlon, passeggiate con l'asino Biagio la dolce mascotte della località che si svolgono nella splendida cornice del Parco Dolomiti friulane. Dispone di un centro wellness con sauna finlandese, bagno turco e piscina con scivolo acrobatico per la gioia dei bambini.

Da non perdere

- I cicli di affreschi del '400 conservati nella **Chiesa di San Lorenzo**
- Il **Parco delle Dolomiti friulane**, UNESCO dal 2009: sono considerate la parte più incontaminata dell'intero gruppo dolomitico per l'elevato grado di wilderness.
- I **murales di Spadavecchia** visibili nelle vie del borgo di Forni di Sopra

Sauris

SCI - ci si può cimentare nello sci alpinismo e muovere i primi passi sulla neve, praticando fondo o discesa immersi in un contesto dove la natura regna incontrastata.

EXTRASCI - uscire con le ciaspe o partecipare a una suggestiva gita in carrozza o sciare di notte il venerdì sera sulla pista di Sauris di Sotto. Infine, gli amanti del relax possono trascorrere il loro tempo fra i bagni di fieno, saune e piscine con idromassaggio dell'area wellness comunale "Borgo dello sport e del benessere".

Da non perdere

- **Best Tourism Village**
- Il **mercatini di Natale e il Carnevale di Sauris**
- La zipline con sorvolo sul lago più lungo d'Europa (dalla primavera all'autunno)
- Tour in motoslitta

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 13 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, dai percorsi da brivido dell'adventure park alle uscite in sella ai cavalli o sulle carrozze.

Da non perdere

- Una passeggiata tra le **Borgate di Sappada Vecchia**, uno dei Borghi più Belli d'Italia
- Il **Carnevale di Sappada** /Plodar Vosenòcht
- Passeggiate su **slitta** trainata da **cavalli**
- **Nevelandia**, il parco giochi sulla neve più grande del Friuli Venezia Giulia

Piancavallo e la montagna pordenonese

SCI - 17 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, la pista di bordercross e skicross per snowboarder e sciatori. Anche i fondisti si possono divertire con 15 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

- Una passeggiata lungo le sponde del **lago di Barcis**, il **Borgo di Poffabro**, la **Diga del Vajont**
- Il **palazzo del ghiaccio** di **Claut** dove pattinare o avvicinarsi al curling
- Il **Parco delle Dolomiti friulane**, UNESCO dal 2009: sono considerate la parte più incontaminata dell'intero gruppo dolomitico per l'elevato grado di wilderness: racchiuse nel loro parco naturale, sono un paradiso per escursionisti e scialpinisti, appassionati di nordic walking, free climbing e ice climbing

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'Umanità Unesco dal 2009, alle Alpi e Prealpi Giulie e Carniche, dalle dolci colline del Collio al Carso triestino e goriziano, dalle Valli del Natisone 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: dalle rapide di un torrente al brivido lento di un'arrampicata, roccia, trekking, alpinismo, parapendio, deltaplano, mountain bike, equitazione.



Forest bathing

Fra gli alberi delle foreste della Carnia a Sauris, delle Prealpi Giulie a San Leonardo nelle Valli del Natisone e delle Alpi Giulie a Tarvisio.

Attività di esplorazione sensoriale per ritrovare il contatto con la natura, ma anche semplici passeggiate respirando le micro sostanze organiche rilasciate dagli alberi delle foreste della Carnia, delle Valli del Natisone e del Tarvisiano: un'autentica medicina naturale per il sistema immunitario e lo stress.

Trekking

A spasso con gli amici a quattro zampe: il dog trekking a Fusine nelle Alpi Giulie o nelle Prealpi Giulie, le passeggiate con i cavalli in Carnia o nella suggestiva steppa dei Magredi – percorsi equestri e trekking somaggiato.

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
- Le **Montanevie**: itinerario turistico che si snoda lungo la prima fascia montuosa della provincia di Pordenone, fra boschi e terrazzi sui quali sorgono paesi e borgate, veri gioielli di architettura spontanea
- **Anello delle Dolomiti friulane** Patrimonio Unesco, 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 agriturismi e i rifugi del versante italiano e austriaco

In giornata

- **Lago di Barcis** e il **Lago di Cavazzo**, acque verde smeraldo circondate dalle vette alpine
- **Laghi di Fusine**, splendidi specchi d'acqua immersi in un regno di cervi, caprioli, linci e orsi
- Sul **monte Matajur** per ammirare dall'alto tutto il Friuli Venezia Giulia
- **Sorgenti del Piave, Sappada**: escursione a piedi, in bici o in auto (durante il periodo estivo) per raggiungere le sorgenti del fiume sacro della Patria situate ai piedi del monte Peralba 2037mt
- **Filo di Mosaico di Tramonti di Sotto**, l'opera musiva, iniziata nel 2015, che si snoda lungo le vie e le case del centro storico ispirata agli elementi della natura e alle leggende e tradizioni locali
- **Poffabro**, dove il silenzio ricorda atmosfere antiche tra i ballatoi in legno e le pareti di pietra squadrata
- **Paularo**, villaggio degli alpinisti

Sempre più in alto

- Il **Campanile di Val Montanaja**, simbolo dell'alpinismo nelle Dolomiti friulane
- Le **Falesie di Trieste**

Per i più piccoli

- 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**

A metri zero sul livello del mare

- Le **barene** e le **velme**, particolari lingue di sabbia che emergono dalle **lagune di Grado** e **Marano**
- **Birdwatching** e **fotografia naturalistica** nelle lagune di Grado e di Marano dove tra casoni e oasi protette si apre un mondo popolato da 320 specie diverse che in alcuni periodi raggiungono i 100 mila esemplari
- la **Riserva marina** della **Biosfera Unesco di Miramare**, la più antica d'Italia, da scoprire con immersioni guidate

Sport dell'acqua

Fiumi e torrenti

- **Rafting** o in canoa sul **fiume Fella** e sul **fiume Tagliamento**, il Re delle Alpi
- **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

Le grotte

- Con una **guida speleologica** puoi addentrarti in tutta sicurezza nelle **grotte** di **Cludinico**, **Giovanni d'Antro**, **Merlino** e del **Fontanon Goriuda**
- Con la famiglia e i bambini nelle grotte turistiche per osservare le stalattiti e stalagmiti: la **Grotta Gigante** (una delle cavità turistiche più grandi d'Europa) e **Torri di Slivia** sul **Carso triestino**, le **grotte di Pradis** in **Val d'Arzino** e le **grotte di Villanova** nelle **Prealpi Giulie**

Laghi

- In canoa sul **lago del Predil**, di **Barcis** e sul **lago di Sauris**, in windsurf o in barca a vela ma anche a bordo di un pedalò sul **lago di Cavazzo**

Mare

- 130 km 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**



Sportland

Sportland nasce nel cuore del Friuli Venezia Giulia, in un territorio di tradizioni dove si susseguono paesaggi incantevoli fatti di acque cristalline, sentieri nei boschi e falesie rocciose. Al progetto aderiscono 16 comuni (Ampezzo, Arta Terme, Arterga, Buja, Bordano, Forgaria nel Friuli, Gemona del Friuli, Montenars, Nimis, Osoppo, Tarcento, Tolmezzo, Trasaghis, Venzone, Verzegnis, Villa Santina), con l'obiettivo di rivivere anche queste zone del Friuli Venezia Giulia attraverso risvegli tibetani all'alba, astrotrekking, nature bathing e yoga in tutte le stagioni.

- **Bike sfidante**, per veri sportivi, canoa sul lago dei tre comuni per chi vuole godere dei silenzi del luogo, il trekking e il parapendio, senza dimenticare le alternative pensate per le famiglie, con proposte all'aria aperta adatte a tutti
- Chi invece preferisce rilassarsi e riconnettersi con il proprio corpo circondato dal silenzio della natura, vivendo al massimo le bellezze del Friuli Venezia Giulia, potrà optare per delle **esperienze "detox"** nella natura incontaminata
- Il pacchetto **100% sostenibile** per godere di paesaggi incontaminati in una casetta ecosostenibile ed ecologica in collaborazione con Friland – la stanza in mezzo alla natura

I numeri



- **2** parchi
- **3** aree protette
- **13** riserve naturali
- **37** biotopi
- **Dolomiti Friulane** Patrimonio Unesco dal 2009
- **Alpe Adria Trail 43** tappe per **3** Paesi
- **Parco Naturale delle Prealpi Giulie**
- **Riserva della biosfera MAB Unesco**
- **MADE 9** tappe a piedi o **7** in bici. **144 km** della dorsale carnica
- oltre **50 malghe** attive e **35 rifugi** alpinistici ed escursionistici



Borghi e perle d'arte

Terre e tradizioni da scoprire con lentezza. Gelosi 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

- **13 i Borghi più belli d'Italia** del Friuli Venezia Giulia: **Clauiano**, **Cordovado**, **Fagagna**, **Gradisca d'Isonzo**, **Palmanova**, **Poffabro**, **Polcenigo**, **Sappada**, **Sesto al Reghena**, **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 **Ragogna**, sede dello Scriptorium Foroiuliense, una delle poche scuole di amanuensi in Italia
- **Forni di Sotto**, **Lauco**, **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**



I numeri

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

Lo sapevi che

- L'**albergo diffuso**, modello di ospitalità – lanciato proprio dal Friuli Venezia Giulia – coniuga in un'unica formula l'albergo, il residence e l'appartamento per le vacanze
- 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

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, percorrendo campagne e boschi, visitando borghi antichi e paesini caratteristici, per un turismo a 360 gradi che insegue sostenibilità ed ecologia.

Itinerari slow tra paesaggi e vigneti adatti a famiglie e amanti dei sapori autentici, salite e discese nella natura in sella alla mountain bike, strade e montagne avvincenti conosciute con il Giro d'Italia – tra le quali “svetta” la salita sullo Zoncolan - per gli sportivi appassionati della bicicletta da corsa. E infine, oltre alla più famosa ciclovie 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 altri percorsi di estremo interesse, alcuni completamente mappati ed altri in fase di definizione.

Itinerari per più giorni.

Indicativamente ogni tappa si può percorrere in una giornata

- **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 del Collio, dei Colli Orientali del Friuli e delle Grave. Il percorso ha poco dislivello ed è formato di piste ciclabili, facili sterrati e strade a traffico limitato. Si attraversa il sito Unesco di Cividale del Friuli, mentre seguendo gli anelli si raggiunge il sito UNESCO Palù di Livensa e alcuni dei borghi più belli d'Italia. Per gli amanti della bicicletta da corsa e delle salite del Giro d'Italia segnaliamo quelle di Aviano – Piancavallo e Cividale – Castelmonte
Lunghezza totale 180 Km



- **CICLOVIA DEL TAGLIAMENTO (FVG6)** La ciclovie costeggia i due lati del fiume Tagliamento, il re dei fiumi europei per le sue caratteristiche. Il cicloturista, partendo dalla città alpina di Tolmezzo, 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 di essere composta da due tracciati paralleli separati dal fiume che vanno a formare un grande anello che si può percorrere in 6 giorni attraversando territori diversi e riprendendo l'auto nel punto di partenza. Per gli amanti della bicicletta da corsa e delle salite del Giro d'Italia segnaliamo quella del monte di Ragogna nei pressi di San Daniele del Friuli
Lunghezza totale percorso sponda sinistra 146 Km e sponda destra 142 Km
- **CICLOVIA ALPE ADRIA (FVG1)** Un affascinante percorso transfrontaliero che, congiungendo Salisburgo con Villach, Tarvisio, Udine, Aquileia e Grado, supera il confine delle Alpi arrivando all'Adriatico. Per gli amanti della bicicletta da corsa e delle salite del Giro d'Italia segnaliamo la salita sull'altipiano del Montasio da Chiusaforte e la salita sul monte Lussari che sarà inaugurata nell'edizione 2023 del Giro d'Italia.
Lunghezza totale 415 km (175 in FVG) e 810 metri in quota massima in FVG. 2 siti Unesco attraversati (Palmanova e Aquileia) e **1 dei Borghi più belli d'Italia** (Venezia)

• **CICLOVIA DEL MARE ADRIATICO (FVG2)** È parte della ciclovie europea Eurovelo 8 che parte da Cadice (Spagna) e raggiunge Atene con una lunghezza 7.600 Km, passando 10 Paesi e attraversando 23 siti UNESCO. In Friuli Venezia Giulia unisce Trieste a Lignano Sabbiadoro: un itinerario lungo la costa con la possibilità di percorrere alcuni tratti navigando su barche attrezzate per il trasporto bici. Indicato per i cicloturisti con esperienza, si snoda prevalentemente su strade secondarie e alcuni tratti ciclabili. **Lunghezza totale 260 km** di cui 136 km in FVG. **1 sito Unesco** attraversato (**Aquileia**)

• **CICLOVIA DELLA CARNIA (FVG8)** percorso da sud a nord. La ciclovie della Carnia è composta da due tratti di brevi ciclovie parallele che percorrono le vallate dei fiumi But e Degano tra paesaggi naturali intervallati da borghi con architettura rurale tipica e palazzi padronali che fanno bella mostra di sé lungo il percorso. Si pedala nel Geoparco delle Alpi Carniche e tra siti archeologici di epoca romana e medioevale con possibilità di sostare per momenti di relax nelle terme di Arta o degustare nelle trattorie i prodotti genuini di queste vallate. Per gli amanti della bicicletta da corsa e delle salite del Giro d'Italia segnaliamo quelle per raggiungere la vetta del monte Zoncolan: Sutrio – Zoncolan e Ovaro - Zoncolan

Itinerari con bambini

- **TARVISIO - FUSINE** e **TARVISIO - UGOVIZZA** (ca. 20 km a tratta)
- **TOLMEZZO - ARTA TERME** (ca. 16 km)
- **TRAVESIO - MEDUNO** (ca. 20 km)
- **CORMONS - GORIZIA** (ca. 27 km)
- **TRIESTE - DRAGA DI SANT'ELIA** (ca. 21 km)



Mountain bike

- **MADE BIKE**
- **"4valli trail"**
- **Valli del Natisone e Torre**
- **Val Resia**

Ippovia del Cormôr

Un itinerario percorribile a cavallo, in bicicletta e a piedi che attraversa parchi, riserve, boschi, supera colline e valli, costeggia il fiume Cormôr, attraversa aree archeologiche, borghi con dimore storiche fino a raggiungere la laguna di Marano.

Sempre in sella alla bicicletta

Il Giro delle Malghe del Piancavallo è un percorso di 9,5 chilometri con la vista su pianura friulana e veneta, malghe e pascoli, esplorando la flora e la fauna alpestri. Inoltre, in Friuli Venezia Giulia a Monte Prat (Forgaria nel Friuli), vicino a San Daniele del Friuli, si trova una scuola di mountain bike per bambini dai 6 anni guidata da un ex campione del mondo di ciclismo fuori strada.

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 hanno riservato 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 collega le località balneari di Grado e Lignano Sabbiadoro attraverso la laguna oltre al collegamento Grado – Trieste e Trieste - Muggia. Lignano è collegata con Bibione dal passo barca sul fiume Tagliamento.

Mare, vento armonia 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, il più importante è la Barcolana - La seconda domenica di ottobre il golfo di Trieste diventa il teatro della più grande regata del mondo che nel 2018 ha raggiunto il Guinness World Record con 2688 iscritti.

Uno spettacolo che riempie il golfo con imbarcazioni di tutte le dimensioni, dagli scafi supertecnologici alle vele più piccole (www.barcolana.it).

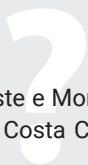
I numeri



- **25** marina
- **15mila** posti barca
- **1**rete
- 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...



- Ci sono due **hub crocieristici** di Trieste e Monfalcone, homeport di grandi navi, quali MSC, Costa Crociere e altre compagnie minori
- La rete FVGmarinas raggruppa **20 marina** del FVG
- A Lignano Sabbiadoro è possibile noleggiare le **floating boat** per un'esperienza emozionante e unica, mentre da Precenico, sul fiume Stella, è possibile salpare per un'esperienza slow attraverso i canali della Laguna a bordo delle houseboat
- **Dry marina** per vivere la propria imbarcazione all'asciutto
- **Cantieri specializzati** e maestranze d'eccellenza, con know-how specializzato e personale qualificato
- **Marina sostenibili** 12 marina bandiera blu riconoscimento internazionale della **Fee, Foundation for Environmental Education**
- Utilizzo di **mezzi elettrici, colonnine ricaricabili**, uso di energia **repower**
- Utilizzo **seabeam** per la pulizia dell'acqua

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 (Ud)

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. Ideale per un après ski o per una pausa rigenerativa in tutte le stagioni.

www.termediarta.it

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, alla cura e al benessere del corpo.

www.termeromanedimonfalcone.it

I centri termali del Friuli Venezia Giulia:

www.turismoFVG.it/terme-e-wellness



Terme marine di Grado

Talassoterapia, piscine vista mare e ludiche d'acqua salata, oltre alle sabbiature sono i fiori all'occhiello delle Terme marine di Grado, stazione termale più in voga durante l'Impero Asburgico e rinomato centro proprio per le straordinarie proprietà benefiche degli elementi naturali a disposizione. Le terme, in cui è in corso un importante lavoro di riqualificazione e ampliamento, offrono un parco termale acquatico e la zona calda che utilizza nebbia marina e biosauna.

www.gradoit.it

Relax non solo nei centri termali

In tutto il Friuli Venezia Giulia sono numerose le strutture ricettive, come golf club, aziende vitivinicole e marina inserite in baie naturali dotate di aree wellness e spa alcune anche aperte al pubblico o vincitrici di premi d'eccellenza.

Nature bathing, immersioni nei boschi, nelle vigne e attività in montagna per ricaricare corpo e mente.



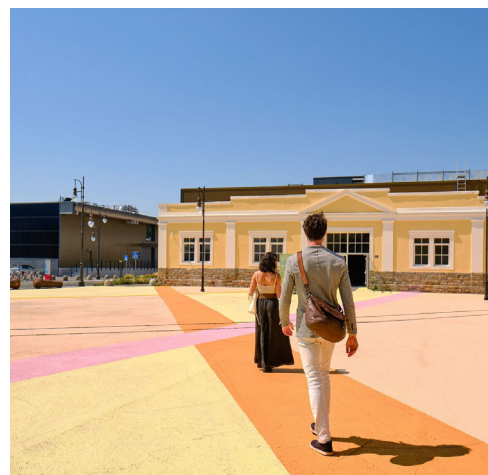
Meeting e congressi, qualità ed eccellenza

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**
- **9.200 posti totali** (Alberghi, castelli, dimore storiche, location di fascino e cantine vinicole)



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

- **TCC, Trieste Convention Centre** - Il nuovo centro congressi situato nel Porto Vecchio della città, inaugurato nel 2020 con 1.750 posti, a cui si aggiungono 5 ulteriori sale, portando i posti complessivi a una capienza di 2.583 e 5mila metri quadri di spazi espositivi
- **Palazzo dei Congressi della Stazione Marittima** - con una capacità fino a 500 posti
- **Area Science Park** - Dispone di 15 sale che possono ospitare fino a 500 persone
- **Portopiccolo Pavilion** - Dispone di 6 sale con una capienza totale di 600 posti a sedere
- **Centro Congressi della Fiera di Udine – Udine Congressi** - il più grande complesso polifunzionale al centro della regione con 9 moderni padiglioni allestibili a platea da 600 a 1500 persone
- **Palazzo dei Congressi di Grado** - un auditorium da 994 posti
- **Centro Congressi Kursaal di Lignano** - con sala attrezzata della capienza di 500 posti

- **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.turismo.fvg.it/congress

Dalle Alpi al mare, i mille volti del golf

Sette percorsi immersi in paesaggi da sogno e circondati dalla natura incontaminata e avvolti da un clima mite tutto l'anno.

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)

Nel 2022 si costituisce la rete d'impresa **Golfing in Friuli Venezia Giulia** che 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 fare esclusivamente nella Regione Friuli Venezia Giulia.

Si tratta di un progetto che vede il golf come attore di un turismo sostenibile e responsabile attraverso la valorizzazione delle attività e delle guide locali coinvolte nell'accoglienza e nell'offerta di attività esclusive e straordinarie.

I numeri

- **7 Location, 18 buche** dal mare alla montagna
- Il **Friuli Venezia Giulia** è regione capofila di **"Italy Golf&More"**



Il Friuli Venezia Giulia è regione capofila del progetto di collaborazione "Italy Golf & More" 2022-2023-2024 accordo programmatico nazionale che, in sinergia con l'Agenzia nazionale del turismo – ENIT, Federazione Italiana Golf e le regioni Veneto, Piemonte, Lombardia, Emilia-Romagna, Toscana, Lazio, Sicilia e Sardegna, valorizza e promuove il sistema golf Italia verso i mercati target, integrando l'offerta con l'attrattiva culturale, enogastronomica ed esperienziale.

L'anno 2023 vedrà l'Italia protagonista della 44. edizione della Ryder Cup, il terzo evento sportivo più importante al mondo dopo Olimpiadi e mondiali di calcio. Andrà in scena al Marco Simone Golf & Country Club di Guidonia Montecelio (Roma) dal 29 settembre al 1° ottobre 2023, preceduta dai tre giorni di avvicinamento ai match. L'evento sancisce di fatto il posizionamento della destinazione Italia nell'industria golfistica ai massimi livelli internazionali.

Una regione accessibile

Dal 2012 PromoTurismoFVG e la Consulta Regionale delle persone disabili e delle loro famiglie del Friuli Venezia Giulia, sono impegnate nel progetto “Una Regione per Tutti”, per l’identificazione e il superamento delle barriere, non solo architettoniche o sensoriali, ma anche informative e culturali, così da assicurare all’ospite una vacanza e un soggiorno all’insegna dell’accessibilità.



Una regione sostenibile



Dal 2019 PromoTurismoFVG ha intrapreso un percorso verso la sostenibilità declinato nelle due dimensioni: interna, relativa alla gestione «sostenibile» dell’ente e al suo orientamento di medio-periodo, ed esterna, relativa alla strutturazione e promozione di un’offerta di esperienze turistiche sostenibili, in collaborazione e con il coinvolgimento del territorio.

Le attività avviate stanno innovando i processi organizzativi interni, migliorando le competenze e rafforzando le relazioni con gli stakeholder esterni.

Nel 2023 si continuerà a perseguire gli obiettivi prefissati sia a livello aziendale (tra cui la pubblicazione del primo Bilancio di Sostenibilità e del calcolo dell’impronta di carbonio della sede principale di PTFVG, la messa a regime di un sistema di monitoraggio e analisi dei consumi, la digitalizzazione dei processi, ecc.) sia a livello regionale (sviluppo e qualificazione delle offerte turistiche sostenibili, promozione di turismo responsabile, sensibilizzazione degli stakeholder per la gestione sostenibile degli eventi, ecc.)