

## Friuli Venezia Giulia, un concentrato sorprendente di 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: il Friuli Venezia Giulia è capace di regalare l'emozione della prima volta.

Tra le cime delle Alpi e Dolomiti, le onde dell'Adriatico, le piazze di eleganti città, le vie dei borghi e le colline del Collio si incontra in un'unica regione un concentrato di quelle caratteristiche che rendono l'Italia quel luogo amato da scrittori, poeti, viaggiatori.

Una terra che ha fatto della sua posizione geografica di confine, ma al centro dell'Europa, la propria ricchezza: in due ore di viaggio si incontrano la cultura italiana, slava e germanica che si esprimono in una sorta di caleidoscopio di tradizioni, lingue e confessioni.

## VIVI IL FRIULI VENEZIA GIULIA DAL VIVO



## Un mare di benessere per tutta la famiglia

### *Una costa disegnata da sabbia dorata e da roccia bianchissima*

Dalle spiagge di dune dorate di **Lignano Sabbiadoro** e **Grado**, con fondali bassi e sabbiosi, alle insenature rocciose della riserva naturale di Duino, dove le falesie calano a picco sulle onde. Relax, sicurezza e divertimento, ma anche fascino della scoperta, immersione nella natura e vita attiva. Il mare del Friuli Venezia Giulia è la meta turistica ideale per tutte le famiglie, grazie all'attenzione dedicata dalle strutture ricettive alle esigenze dei piccoli ospiti, alla presenza di piste ciclabili che collegano in sicurezza i diversi punti delle località e alla varietà di offerta ludico-sportiva a disposizione. Al tempo stesso, l'estate targata FVG passeggia lungo le vie dello shopping di Lignano Sabbiadoro, si rilassa nei silenzi e nella calma della laguna e delle barene gradesi e respira le cadenze marinaresche dei pescatori di Marano Lagunare. In un arco costiero che abbraccia 130 chilometri di terra lambita dall'**Adriatico** si apre un ventaglio di ambientazioni balneari diversissime tra loro.

Definita da Ernest Hemingway *la piccola Florida d'Italia*, **Lignano Sabbiadoro** è sinonimo di vivacità e, insieme a **Lignano Pineta** e **Lignano Riviera**, un variopinto mondo di attività sportive, di vita sana, di immersioni nella quiete della natura, un mondo dove è possibile rallentare il ritmo del tempo e accogliere i benefici di una vacanza rilassante. Accanto a un'animazione accurata e al servizio di internet wi-fi, sulla spiaggia si possono trovare scuole di windsurf, vela, sup, canoa, parasailing, lezioni di ginnastica dolce e nordic walking in acqua. L'ampia proposta di occasioni di svago per bambini e ragazzi tra le quali si contano ben sei parchi tematici e le numerose attività sportive praticabili e le caratteristiche della costa – **8 chilometri di sabbia dorata**, fondali bassi e un mare tranquillo – rendono Lignano una destinazione perfetta anche per il turismo familiare.



Centro talassoterapico e di relax prediletto dagli imperatori austroungarici, oltre alle bellezze naturali della sua laguna e al particolare microclima che non fa mai mancare il sole sulla sua costa, **Grado**, nota per l'appunto anche come *l'Isola del Sole* perchè i suoi litorali sono tutti esposti a sud, può vantare i notevoli effetti benefici della sua sabbia e dell'aria ricca di iodio, nonché il **record italiano di Bandiere Blu**. Meta per eccellenza del turismo familiare, l'immagine della cittadina viene collegata alle sue **terme** e al suo **parco termale acquatico**, composto da una piscina ergonomica di 85 metri dotata di idromassaggio, cascatelle d'acqua, vasche termali, trampolini e giochi. Da non perdere una passeggiata nelle eleganti vie del centro storico, vero gioiello di architettura in stile veneziano, articolato in strette e suggestive viuzze e calli, dove trovare il meglio dell'enogastronomia locale, tradizionalmente a base di pesce fresco.



Gli amanti della scoperta e della natura selvaggia possono puntare invece sulla roccia scoscesa che disegna il litorale carsico. Lungo tutta la Strada Costiera che costeggia **Trieste** è possibile godere di un panorama mozzafiato a picco sul mare. D'estate tutta la costa brulica di vita, in un pullulare di piccoli stabilimenti balneari tra i quali spiccano l'affascinante baia di Sistiana con vista sul castello di Duino e lo storico *Pedocin* in centro città: l'unica spiaggia in Europa ad avere **settori separati per uomini e donne**, eredità del periodo austroungarico.

### Da non perdere

- ✓ **Muggia**, l'unica cittadina istriana rimasta all'Italia, sfoggia i resti di un antico abitato romano. Il centro storico, percorso da caratteristiche calli, ospita uno dei carnevali più antichi d'Italia
- ✓ La regione può contare su **25 marina** perfettamente attrezzati e oltre **15 mila posti barca**

- ✓ **Marano Lagunare**, la cui **torre Millenaria** svetta nel centro storico formato da calli e piazzette tipicamente veneziane
- ✓ Una visita alle **Riserve naturali Valle Canal Novo e delle foci dello Stella** a Marano Lagunare e **Valle e Cavanata e delle foci dell'Isonzo** che offrono diversi percorsi di approfondimento divisi tra attività all'aperto (es. birdwatching) e laboratori oppure, lungo la costa triestina, la **Riserva naturale delle Falesie di Duino** e la **Riserva naturale marina protetta di Miramare**
- ✓ **Portopiccolo**, un borgo senza pari nel Mediterraneo, incastonato nelle splendide falesie di Duino, che prevede tra l'altro abitazioni, ristoranti, negozi, un centro congressi, un marina e la lussuosa *SPA by Bakel*, azienda del Friuli Venezia Giulia vincitrice del premio *Prix d'Excellence de la Beauté* di Marie Claire 2018
- ✓ **Family experience mare**, il circuito di strutture dove le famiglie sono le benvenute: spazi attrezzati, animazione ed in esclusiva il **Family carnet** disponibile esclusivamente nelle strutture aderenti al club. Comprende visite ai parchi divertimento, attività sportive, escursioni personalizzate e tante altre esperienze a misura di famiglia. Tutte gratuite o scontate.
- ✓ Una **gita in barca** nelle Lagune di Grado e di Marano Lagunare alla scoperta dei tipici *casoni*, dell'albergo diffuso e delle spiagge incontaminate

## La libertà dello sci senza stress e senza confini

### Oltre 90 chilometri per sciare in piena sicurezza e tranquillità

Vuoi unire allo sci il brivido di tagliare il vento su una slitta trainata da una squadra a quattro zampe? La scuola di sleddog di **Tarvisio** ti aspetta. Sogni di sciare sulle piste in cui si allenano i grandi campioni dello sci? Allora **Sella Nevea** è la proposta giusta. Vorresti tuffarti in un mondo traboccante di attrazioni sulla neve disegnato sulle esigenze dei giovani? Scegli **Piancavallo** e non te ne pentirai. Vuoi divertirti con evoluzioni sulla neve e goderti un après ski direttamente sulle piste? Il polo di **Ravascletto/Zoncolan** accende la musica per te. Preferisci una passeggiata in carrozza? **Sauris** è il luogo ideale, anche per muovere i primi passi sulla neve e vivere l'esperienza dell'*albergo diffuso*. Attratto dal fascino delle Dolomiti? **Forni di Sopra** ti attende per piste con viste mozzafiato. Sei un appassionato di biathlon? La tua mecca allora è **Forni Avoltri**, che vanta uno dei tre prestigiosi centri nazionali per lo sci nordico-biathlon riconosciuti dalla FIS e a pochi passi potrai visitare uno dei *Borghi Più Belli d'Italia*, **Sappada**, isola alpina ricca di storia e tradizione, circondata dalle vette della Val Comelico. Qualsiasi direzione prendano i tuoi desideri, il Friuli Venezia Giulia è in grado di offrirti una destinazione capace di soddisfarti, offrendoti una vacanza a 360° che va molto oltre la pura attività sciistica.

Friuli Venezia Giulia significa sciare in piena **sicurezza** e **senza affollamento** eccessivo su 90 chilometri di aree sciabili distribuiti tra i sei poli sciistici. Una varietà di scelta che offre soluzioni adatte a ogni livello di preparazione e con la garanzia assicurata dall'innnevamento programmato. Arricchiscono l'offerta gli oltre **110km di anelli da fondo** immersi in un paesaggio magico, alcuni dei quali da percorrere anche di notte.



Con **FVGcard**, il pass partout regionale, anche la convenienza è garantita. I possessori della card possono utilizzare **gratuitamente** un impianto di risalita per polo: la **seggiovia Tremol** a Piancavallo, la **seggiovia Varmost** (1 e 2) a Forni di Sopra, la funifor di Ravascletto per il **monte Zoncolan**, la telecabina del **Monte Canin** a Sella Nevea e quella del **Santuario del Lussari** a Tarvisio. Nella **FVGcard** sono compresi anche l'utilizzo dei bob su rotaia di Tarvisio e Piancavallo, la partecipazione a molte attività extrasci organizzate nel Tarvisiano e in Carnia e una **tariffa scontata del 25% sull'acquisto dello skipass plurigiornaliero**. Infine, per i **bambini fino a 8 anni lo skipass è sempre gratuito**.

### Sette località, mille attrazioni

- ✓ **Tarvisio**: dispone di 25 km di aree sciabili. Da non perdere la **Di Prampero**, pista di 4 km palcoscenico di diverse edizioni della Coppa del Mondo di sci femminile e aperta su una vista mozzafiato, disponibile anche in notturna ogni martedì e venerdì sera; l'Arena Paruzzi e le piste della alta e bassa Val Saisera, il paradiso dei fondisti. A Tarvisio si può praticare anche lo sci alpinismo o sperimentare la locale **scuola internazionale di sleddog**. Inoltre per i più piccoli è a disposizione il parco giochi e la slittovia
- ✓ **Sella Nevea**: le **piste in quota** tra i 1100 e gli oltre 2100 metri d'altitudine la rendono ideale per lo sci primaverile. E' un autentico paradiso del **freeride**, con un'area dedicata agli amanti di questa disciplina, corsi, attività specifiche per affrontare la neve fresca e sede di numerosi eventi di Coppa Europa e FIS, al quale è dedicato anche un centro agonistico per le discipline veloci. A Sella Nevea, grazie al **collegamento transfrontaliero**, è inoltre possibile **sciare oltre confine** e raggiungere con lo stesso skipass la località slovena di Bovec
- ✓ **Forni di Sopra**: nel romantico angolo tra le Dolomiti friulane, incluso nel celebre circuito di fondo **Dolomiti Nordic Ski**, si può sciare lungo **la pista più lunga** del Friuli Venezia Giulia, della quale una parte viene aperta in notturna ogni mercoledì sera per la pratica dello scialpinismo. Oltre alla pista da fondo di 13 km,

2 dei quali aperti in notturna ogni lunedì e mercoledì sera, la località dispone di parco giochi per i più piccoli, pista da slittino, pista di pattinaggio su ghiaccio, area per arrampicata sul ghiaccio ed è una delle mete più adatte alle **famiglie**. Dispone di un centro wellness con sauna finlandese, bagno turco e piscina con scivolo acrobatico per la gioia dei bambini. La località è perfetta anche per gli sportivi: escursioni in **snow bike** per pedalare sulla neve, ciaspolate fotografiche e in quota, oltre alle tante attività organizzate anche dal Parco Dolomiti friulane

- ✓ **Ravascletto-Zoncolan**: incastonato nel meraviglioso scenario delle Alpi Carniche, è il polo regionale del divertimento in sicurezza e dispone di 22 km di aree sciabili che toccano quota 2 mila. Tra le varie attrazioni presenti spicca l'**Arena Freestyle**, uno snow park riservato alle evoluzioni sulla neve mentre per gli avventurieri della notte in sci alpinismo è possibile risalire il martedì sera le piste Zoncolan 4 e Goles e il giovedì sera la più impegnativa Canalone-Lavet
- ✓ **Piancavallo**: 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 snowborder e sciatori e **una pista dedicata allo scialpinismo**. Ogni mercoledì e venerdì è inoltre possibile utilizzare il percorso scialpinistico per la risalita e la pista Salomon per la discesa a valle. 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, pattinare nel palaghiaccio, scivolare sugli **snow tubing** e, per i più piccini, divertirsi nel parco giochi Nevelandia
- ✓ **Sauris**: 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, uscire con le ciaspe o partecipare a una suggestiva **gita in carrozza** oppure, perché no, 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"
- ✓ **Sappada**: la perla dell'Alta Val del 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 25 km ad anello con tratti di altissimo livello tecnico per lo sci di fondo e i numerosi tracciati di sci alpinismo. Ma non solo, Sappada è anche il paradiso per i non sciatori: dall'ice climbing, alle passeggiate sulla neve lungo il Piave, immersi nel bosco o su pendii immacolati, dai percorsi da birvido dell'adventure park alle uscite in sella ai cavalli o sulle carrozze

## Lo sapevi che...

- ✓ Il ricco calendario di attività invernali organizzate da PromoTurismoFVG incontra i gusti di grandi e piccini e propone ciaspolate panoramiche e in quota, uscite in fat bike, passeggiate in carrozza ed escursioni di ogni livello di difficoltà. **Gratis con FVGcard**
- ✓ A **Claut**, oltre alla pista di **pattinaggio e curling**, sorge l'**Ice-park**, torre di ghiaccio da arrampicata
- ✓ A **Forni Avoltri** c'è uno dei 3 centri FISl 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
- ✓ A **Sappada** l'allegria regna sovrana all'interno del parco giochi sulla neve più grande d'Italia, **Nevelandia**: bob, slittini, gommoni, piste di pattinaggio, circuiti per motoslitta e quad regalano divertimento a tutte le età

## Città e perle d'arte

### *Le mille facce dell'arte in una regione di frontiera*

Le città del Friuli Venezia Giulia hanno girato il mondo, ascoltato lingue diverse, conosciuto culture e religioni lontane. In questi territori, per secoli, sono passati Celti, Romani, Unni, Longobardi, Veneziani e Austro-Ungarici, e tutti hanno lasciato un'impronta forte, che si è lentamente amalgamata con le tradizioni locali. Così Trieste ha indossato "abiti" asburgici, Udine è diventata la città del Tiepolo, Gorizia ha assunto il nome di "Nizza austriaca" e Pordenone, i cui palazzi affrescati le hanno valso il titolo di città dipinta, alterna influssi romani, barocchi e gotici e completa la sua grazia con i gioielli del suo territorio come Sacile, il "Giardino della Serenissima". Impronte indelebili visibili anche nelle perle d'arte che l'**UNESCO** ha riconosciuto come patrimonio: a cominciare da **Aquileia**, antica metropoli dell'Impero Romano, **Cividale del Friuli**, capitale del primo ducato longobardo in Italia, **Palmanova** città fortezza racchiusa in una stella a nove punte e **Palù di Livenza**, il sito palafitticolo i cui reperti sono in parte raccolti nel Museo Archeologico del Friuli Occidentale a Pordenone.



La chiave per accedere ai tesori dell'arte e della cultura della regione è la **FVGCard** il pass della durata variabile di 2, 3 o 7 giorni che comprende l'ingresso senza limitazioni 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.

Incastonata in un angolo di mondo inimitabile, tra il bianco del paesaggio carsico e l'azzurro intenso del lembo più alto dell'Adriatico, **Trieste**, nominata **Capitale della Scienza 2020**, è da sempre un punto di incontro fondamentale tra Oriente e Occidente, grazie al ruolo centrale del suo porto. Quella che fu per secoli città di tutti e di nessuno, conserva ancora oggi un'anima cosmopolita, profondamente aperta all'incontro tra culture, lingue, religioni e tradizioni diverse. Da scoprire, con il ricco calendario di visite guidate, gli angoli più suggestivi di questa affascinante città.



città.

**Udine**, città allegra, elegante e conviviale in cui alla raffinatezza dell'architettura si lega il fascino rustico delle osterie, è la città-scrigno delle opere di Giambattista Tiepolo (1696-1770), l'ultimo grande pittore di scuola veneziana. L'artista ha lasciato qui diversi capolavori, visibili in gran parte nel Palazzo Arcivescovile, ma anche nel Duomo e nella Galleria d'Arte Antica, situata nel castello che domina il centro storico. Potete scegliere di scoprire la città con l'audioguida a noleggio a disposizione nell'ufficio turistico della

Se Trieste si rispecchia nella sua storica funzione di emporio commerciale della regione, **Gorizia** rappresenta il vero "melting pot" dell'area Mitteleuropea, è una città di frontiera vera e propria: qui, nel 2004, all'incrocio di tre culture europee – latina, slava e germanica – è caduto l'ultimo muro tra Europa Occidentale e Orientale. La borghesia asburgica amava Gorizia e il suo clima mite: non a caso la città era chiamata la "Nizza dell'Adriatico". In virtù del suo clima fu scelta come residenza dall'ultimo re di Francia, Carlo X di Borbone che nell'elegante Palazzo nobile Coronini Cronberg trasferì la sua sfarzosa corte.





**Pordenone** è una città elegante che incanta con il suo suggestivo centro storico, autentico mosaico di palazzi cinquecenteschi, chiese romaniche, porticati, facciate affrescate, edifici gotici e barocchi. Una passeggiata sotto i prestigiosi portici del Corso o una visita ai musei e alle mostre temporanee saranno il modo migliore per immergersi nella storia e nella cultura locali. Città giovane e vivace, Pordenone è il cuore di grandi festival letterari, cinematografici e musicali, eventi diventati negli anni cult per gli appassionati.

## Proposte di viaggio

- ✓ Il **Castello di Miramare**, fiabesca dimora di Massimiliano d'Asburgo e della moglie Carlotta del Belgio. **Gratis con FVGcard**
- ✓ Gli itinerari letterari e tra i classici **caffè storici triestini** di antica tradizione mitteleuropea
- ✓ Visita alla **Grotta Gigante** di Sgonico una delle cavità turistiche più grandi d'Europa. **Gratis con FVGcard**
- ✓ Il **Castello di Udine** e i musei della città come il museo **d'Arte Moderna e Contemporanea** di **Casa Cavazzini**. **Gratis con FVGcard**
- ✓ I colori degli affreschi di **Giambattista Tiepolo** nel Museo Diocesano di Udine. **Gratis con FVGcard**
- ✓ L'eleganza raffinata e senza tempo di **Pordenone** alla scoperta del più grande pittore rinascimentale friulano, **Antonio de' Sacchis, detto Il Pordenone**, al quale nel 2019 verrà dedicata una mostra curata dai critici d'arte Vittorio Sgarbi e Caterina Furlan, che proporrà 50 affreschi e altrettanti disegni, comprese alcune opere di grandi artisti coevi, tra i quali Tiziano, Giorgione e Lorenzo Lotto. **Gratis con FVGcard**
- ✓ A **Pordenone** il fumetto è arte: nasce 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
- ✓ Il **Castello medievale, i Musei di Borgo Castello e Palazzo Coronini Cronberg a Gorizia**. **Gratis con FVGcard**

## Gusti e profumi autentici

### *Un caleidoscopio di sapori accompagnati da 80 milioni di bottiglie d'eccellenza*

Dal *boreto* a la *graisana* al *frico friulano*, passando per i *cjarsòns carnici*. Se la cucina "Made in Friuli Venezia Giulia" rappresenta il punto di fusione di tre grandi correnti culinarie – **mitteleuropea, veneta e slava** – la tipicità dei sapori regionali si manifesta in una ricchezza di ricette figlie di un'incredibile varietà di paesaggi, ambienti e climi, rese uniche dalla genuinità dei prodotti locali. A metà tra la tradizione asburgica e quella slava la **cucina triestina e goriziana**, a base di erbe, frutta e funghi quella **carnica**, saporita e genuina quella **friulana**. Da non perdere anche i sapori del mare, che questa terra sa dispensare a piene mani.

Terra di grandi **vini bianchi** con **otto zone DOC**, **tre zone DOCG** e due **DOC interregionali**, 1700 aziende che producono **80 milioni di bottiglie** l'anno su una superficie di oltre 20.000 ettari, con etichette rinomate in tutto il mondo e due gioielli come il **Ramandolo** e il **Picolit**, senza dimenticare il **Friulano**, il vino-bandiera del territorio regionale. La viticoltura friulana, tradizionalmente vocata a una produzione di qualità, nell'ultimo anno ha convertito quasi tutta la propria viticoltura alla produzione di vino Doc/Docg, che ora raggiunge il 90% del totale. In Friuli Venezia Giulia si trovano le radici del vino, in quanto in regione attualmente si produce l'80% delle **barbatelle** italiane, ovvero il 30% di tutta l'UE e il 25% di quelle del mondo. Ciò significa ricerca, innovazione, qualità delle barbatelle, ovvero le madri dei vini.



**8 Zone DOC:** Carso, Friuli Colli Orientali, Collio, Friuli Annia, Friuli Aquileia, Friuli Grave, Friuli Isonzo, Friuli Latisana

**3 DOCG:** Picolit, Ramandolo e Rosazzo

**2 Doc interregionali:** Lison Pramaggiore e Prosecco

In regione è nata la **Strada del Vino e dei Sapori del Friuli Venezia Giulia**, un strada unica che unisce la produzione vitivinicola e agroalimentare d'eccellenza con alti standard di **accoglienza**, proponendo al contempo la visita a bellezze storiche, architettoniche e naturalistiche. Una Strada unica che presenta la straordinaria biodiversità di una terra che si racconta attraverso la conoscenza e il contatto con chi quel territorio lo sa raccontare.

**Il Friuli Venezia Giulia è stata la prima regione d'Italia** a emanare una legge (la numero 22 del 2015) con lo scopo di mettere in rete le risorse dell'agroalimentare con quelle culturali e ambientali e costruire un prodotto trasversale in grado di permettere all'enturista di entrare in contatto con cantine, aziende agricole, ristoranti e numerose altre risorse territoriali creandosi **un itinerario su misura**, all'altezza delle sue aspettative. La Strada permette al turista di vivere **un'esperienza di vacanza profonda e autentica**, immergendosi nella cultura e nelle tradizioni del territorio, entrando in contatto diretto con chi lo conosce e lo coltiva giorno dopo giorno.

La **SVS**, che coinvolge il territorio nella sua totalità, non è un itinerario fisico ma un unico contenitore al cui interno ci sono **sei diverse esperienze da vivere** in territori affini: "**Da noi in montagna**", "**Da noi sui colli**", "**Da noi sul fiume**", "**Da noi in pianura**", "**Da noi sul Carso**", "**Da noi in riviera**".

Il sito dedicato [www.tastefvg.it](http://www.tastefvg.it) premette al gastronomo di trovare le informazioni per **costruire il suo itinerario** enogastronomico e anche visionare gli orari di apertura aggiornati in tempo reale delle cantine vitivinicole per prenotare la visita guidata.

### **Prodotti agroalimentari**

✓ **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



- ✓ **11 Presidi Slow Food:** *aglio di Resia o Strok, Antiche mele dell'alto Friuli, cipolla di Cavasso e della Val Cosa, formadi frant, formaggio di latteria turnaria, pan di sorc, pestât di Fagagna, pitina, radic di mont, çuç di mont, fagiolo di San Quirino, rosa di Gorizia e Varhackara*
- ✓ **Prodotti tradizionali:** le grappe, il miele, il formaggio Asino, l'asparago bianco friulano per un totale di quasi 160 Prodotti Agroalimentari Tradizionali riconosciuti

## Curiosità:

Il Friuli Venezia Giulia, grazie ai suoi 2500 km di acque dolci perenni e purissime, è la prima regione in Italia per l'allevamento della **trota** (iridea), con cui copre il 40% della produzione nazionale.

## Piatti e prodotti tipici

- ✓ **Trieste:** la *jota*, sardoni fritti e impanati, ribaltavapori, baccalà alla triestina, brodetto di pesce, scampi alla busara, i mussoli, i dandoli, sarde in savôr, il prosciutto cotto di Trieste, il formaggio di grotta (Jamar), il prosciutto del Carso. Impossibile lasciarsi scappare i tipici bolliti o una sosta nelle osmize del Carso
- ✓ **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 Cormòns
- ✓ **Udine:** il *frico*, il *musèt* e la *brovade*, la gubana, l'asparago bianco, il tartufo bianco di Muzzana del Turgnano, il prosciutto di Sauris (delicatamente affumicato), la ricotta acida (Saurin Schotte) e i kneidl
- ✓ **Pordenone:** la *pitina*, il formaggio Asino, il FigoMoro da Caneva, le patate di Ovedo e il Biscotto Pordenone



**I piatti del mare:** *il boreto a la graisana* (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)

**I piatti della 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, ont, ricotta affumicata). Da provare anche il *sot la trape* (formaggio lasciato a maturare nelle vinacce), i *Gepichtha Kropfn* o il dolce carnevalesco Mogn Fropfn di Sappada

## Terre e tradizioni da scoprire

### *Borghi rurali, prodotti tipici e antichi mestieri per una vacanza che non finisce mai*

Per chi è curioso, per chi è particolarmente dinamico, per chi vuole vivere tante vacanze in una, il Friuli Venezia Giulia offre la possibilità di addentrarsi in borghi, fra i più Belli d'Italia, ricchi di storia e gelosi custodi di antiche tradizioni. Un mondo da esplorare che solletica la fantasia: tour enogastronomici, mestieri mai perduti, siti archeologici, borghi rurali e medioevali, castelli segreti, itinerari lungo corsi d'acqua e antichi mulini, rievocazioni storiche e riti senza tempo. Oltre al vantaggio di visitare i luoghi di tutta la regione percorrendo dall'uno all'altro solamente al massimo due ore di automobile, gli itinerari di scoperta sono più facili e convenienti con la **FVGcard**, la carta di destinazione del Friuli Venezia Giulia, che offre un ampio range di **sconti e gratuità** per usufruire dei servizi e delle attrazioni turistiche.

In Friuli Venezia Giulia anche l'accoglienza è una particolarità da scoprire. Una grande varietà di alloggi alternativi consente di immergersi completamente nella vita rurale più vera. Come il soggiorno negli **agriturismo** o nelle rustiche **malghe**. Tra le formule ricettive alternative troviamo i bed&breakfast e l'**albergo diffuso**, modello di ospitalità – lanciato proprio dal Friuli Venezia Giulia – che coniuga in un'unica formula l'albergo, il residence e l'appartamento per le vacanze. Gli ospiti si possono accomodare in antiche case di piccoli borghi, perfettamente restaurate, ma attrezzate e arredate secondo lo stile tipico della montagna, e dotate dei servizi di un albergo, il tutto a prezzi particolarmente competitivi. I **bed&breakfast** in Friuli Venezia Giulia hanno un rinnovato sistema di qualità che consente di ospitare, all'interno della stessa struttura, piccoli gruppi per un massimo di otto posti letto, in tre categorie: "standard", "comfort" o "superior".



### **Borghi e tradizioni da scoprire**

- ✓ **12 sono i Borghi più belli d'Italia** del Friuli Venezia Giulia: **Claiano, Cordovado, Fagagna, Gradisca d'Isonzo, Palmanova, Poffabro, Polcenigo, Sappada, Sesto al Reghena, Travesio, Valvasone Arzene, Venzone**
- ✓ **Sacile**, il "giardino della Serenissima" dove scoprire la grazia delle architetture rinascimentali di gusto veneziano tra vicoli, ponti e palazzi nobiliari
- ✓ **Palmanova**, neo nominata Patrimonio Mondiale dell'Unesco e già Monumento Nazionale, è la città-fortezza ideale racchiusa in una stella a 9 punte
- ✓ **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 Foroiulense**, una delle poche scuole di amanuensi in Italia
- ✓ **La terra dei castelli del Friuli collinare**, disseminata di storia e di antichi manieri
- ✓ **Venzone** dichiarata **Monumento Nazionale** e vincitrice del titolo di "**Borgo dei Borghi 2017**" della famosa trasmissione televisiva di **RAI3 Alle Falde del Kilimangiaro**, oltre a essere l'unica cittadina fortificata del '300 in Friuli Venezia Giulia è anche e soprattutto uno dei più **straordinari esempi di raro restauro** in campo architettonico e artistico, grazie a un'operazione tecnico culturale, l'identità del borgo è stata infatti recuperata e ricomposta con la ricostruzione pietra su pietra dei suoi edifici e delle sue imponenti mura medievali

- ✓ **Erto e Casso, Forni di Sotto, Lauco, Ravascletto, Sauris, Socchieve e Sutrio** 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
- ✓ 4 i borghi “**Bandiera Arancione**” nominati dal Touring Club Italiano: **Cividale del Friuli, Maniago, San Vito al Tagliamento e Sappada**
- ✓ 4 gli affascinanti “Borghi Storici Marinari” del Friuli Venezia Giulia: **Grado, Marano Lagunare, Muggia e Duino Aurisina**
- ✓ **Sappada**, isola linguistica germanofona e luogo dove le antiche tradizioni e le architetture sono rimaste intatte nel tempo, come le case costruite quasi interamente di legno secondo il sistema a “**Blockbau**”: travi sovrapposte in orizzontale, incastrate agli spigoli e poggianti su zoccolo in pietra

## Bontà da gustare

- ✓ **A caccia di osmize sul Carso**: case private di viticoltori che in determinati periodi offrono al pubblico i prodotti tipici della zona di produzione propria. Segno di riconoscimento? Una frasca!
- ✓ **Tour enogastronomici** sulle strade del vino e dei sapori, come ad esempio il **Collio in Vespa**
- ✓ **San Daniele del Friuli**, patria del rinomato Prosciutto che vanta il maggior numero di sale da degustazione in Italia. Inserita in uno splendido centro storico, è custode della più antica biblioteca pubblica d'Italia, la **Biblioteca Guarneriana**
- ✓ I sapori tipici di **Cividale** e le **Valli del Natisone**: il salame friulano aromatizzato all'aglio, oppure cotto nell'aceto con cipolla, gli *struchi* e la gubana, dolce storico ripieno di frutta secca, canditi e spezie

Le **Dimore Storiche & Castelli del Friuli Venezia Giulia** consentono di scoprire l'originalità di questa incantevole regione attraversando paesaggi e luoghi unici, in cui godere momenti di relax e piacevolezza. Splendidi manieri si inseriscono armoniosamente in prossimità delle zone turistiche più affascinanti della regione, mentre le dimore storiche sono immerse nel verde dei paesaggi collinari, alle porte di un antico borgo o affacciate su splendidi panorami del golfo triestino e adornate da giardini, vigneti e suggestivi parchi secolari

## Natura allo stato puro

**16.000 ettari di laguna, 3 parchi e 13 riserve naturali compongono un mondo incontaminato**

Il Friuli Venezia Giulia è un'esperienza autentica di immersione in un luogo incontaminato e protetto. Non uno, ma tanti ambienti in cui il tempo pare essersi fermato: parchi, lagune, riserve naturali, montagne in cui il silenzio regna sovrano. Per chi vuole vivere la natura a 360° il Friuli Venezia Giulia è il posto ideale.

Tra le **Dolomiti Friulane**, entrate a far parte del **Patrimonio Naturale dell'Umanità UNESCO** dal 2009, e le **Alpi Giulie** e **Carniche** svettano cime perfette, tra le quali si insinuano valli disegnate dal verde. Confine naturale del territorio regionale, le catene alpine custodiscono perle di rara bellezza. Come **Sauris**, uno dei simboli dell'eccellenza enogastronomica friulana, o la **Valle di Resia**, dove in un ambiente incontaminato la lingua e le tradizioni di un antico popolo slavo si perpetuano dal VII secolo. Oppure il **tarvisiano**, punto di fusione di tre confini naturali e culturali, tra i quali spiccano vette ambite da scalatori di tutta Europa.



Dalla montagna al mare per scoprire la **laguna di Grado e Marano**, splendido paesaggio ricchissimo di biodiversità, che si estende tra mare e terra su una superficie di **16 mila ettari** e dove si possono ancora trovare i **casoni**: semplici ricoveri utilizzati in passato dai pescatori della laguna. Ai patiti della natura in tutte le sue forme, il Friuli Venezia Giulia propone tre Parchi naturali, oltre a una ventina di biotopi e ben **13 riserve naturali**. Dalle rapide di un torrente al brivido lento di un'arrampicata, **qui le emozioni sono sempre di casa**. In Friuli Venezia Giulia natura e sport rappresentano un binomio indissolubile.

Per chi non sa stare fermo le possibilità sono diverse: roccia, trekking, alpinismo, parapendio, aliante, mountain bike, equitazione. Sono molte, infatti, le strutture dotate di maneggio e da cui si può partire per passeggiate a cavallo lungo itinerari pensati per scoprire i luoghi più suggestivi della regione in sella al proprio destriero. Per gli appassionati delle due ruote PromoTurismoFVG propone un ricco **carnet di itinerari**, sia **da strada** sia per la **mountain bike**.

Con la **FVGcard**, inoltre, le **attività guidate** estive e invernali organizzate da PromoTurismoFVG sono **gratuite** ed è possibile viaggiare sui **trasporti marittimi** di **Grado** e **Lignano** con uno sconto del 30%.

### Natura consigliata

- ✓ **Laghi di Fusine**, splendidi specchi d'acqua immersi in un regno di cervi, caprioli, linci e orsi
- ✓ Il **Tarvisiano**, dove è possibile coniugare cucina tipica, sport estremi ed escursioni mozzafiato
- ✓ La **Carnia**, luogo incantato tra pascoli, malghe, boschi secolari e antichi mestieri. In Carnia svetta la cima più alta del Friuli Venezia Giulia, il **Monte Coglians** con i suoi 2.780m.
- ✓ Le **barene e le velme**, particolari lingue di sabbia che emergono dalle lagune di **Grado e Marano**
- ✓ La **Riserva marina di Miramare**, la più antica d'Italia, da scoprire con immersioni guidate
- ✓ Il **Lago di Barcis** e il **Campanile di Val Montanaja**, simbolo dell'alpinismo nelle Dolomiti friulane



### Sport e scoperta in pillole

- ✓ **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**, 4 tappe per 4 rifugi, un percorso trekking da compiere nella splendida cornice del Parco naturale regionale delle Dolomiti friulane
- ✓ **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
- ✓ **L'Alta via di Forni di Sopra**, cinque giorni di trekking fra rifugi e casere immersi nella wilderness della conca di Forni di Sopra
- ✓ **In bici** sui percorsi cicloturistici regionali e transfrontalieri come la **Ciclovia Alpe Adria Radweg**, che si articolano dalle Alpi al mare e dalle Dolomiti al Collio
- ✓ Un **tour di trekking** tra le malghe alpine, collegate tra loro da percorsi di varia difficoltà
- ✓ **Birdwatching** 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**
- ✓ 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

## Il palcoscenico della storia

### *Dagli antichi romani alla Guerra Fredda: la grande storia passa di qui*

Vestire i panni del legionario che si aggira tra le colonne del foro romano, brandire le spade a due tagli lasciate dai Longobardi sul campo di battaglia, scovare le tracce che qui ha lasciato la “Cortina di Ferro” della Guerra Fredda. Oppure camminare sui sentieri percorsi da un giovane ufficiale tedesco di nome Rommel, percorrere le trincee che ispirarono Giuseppe Ungaretti, scrutare tra le stanze di un forte, in mezzo a polveriere, batterie e gallerie. In una regione disseminata di **siti bellici** e di luoghi significativi, la storia si percorre passo a passo in tutto il Friuli Venezia Giulia. Incastonato nel cuore dell'Europa, ma aperto sull'Adriatico, per la sua posizione strategica, si è trovato spesso al centro dei grandi conflitti e dei più importanti passaggi storici. I Romani hanno creato qui la quarta città d'Europa, **Aquileia**, dichiarata dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità nel 1998, nella cui basilica paleocristiana è conservato il pavimento musivo più esteso d'Europa. I Longobardi, al tempo stesso guerrieri e artigiani, cavalieri e orafi, hanno plasmato un territorio e una metropoli dell'epoca, quel *Forum Iulii* – oggi **Cividale** – da cui deriva il nome Friuli, annoverato tra i siti Unesco dal 2011, grazie anche al **Tempietto longobardo**, vero gioiello di arte antica. Gli Asburgo, invece, ne hanno fatto il salotto privilegiato dell'Impero.

### La Prima Guerra Mondiale

Il territorio regionale per oltre due anni e mezzo è stato lo scenario principale del fronte italiano nella Prima Guerra Mondiale. Tra il 24 maggio del 1915 e la fine di ottobre del 1917 sull'altopiano carsico e sulle Prealpi Giulie, lungo l'odierno confine con la Slovenia, centinaia di migliaia di soldati italiani e austro-ungarici si fronteggiarono in dodici grandi battaglie. Alle loro spalle, la pianura friulana venne trasformata nella gigantesca macchina militare delle retrovie con il compito di fornire supporto logistico ai soldati impegnati al fronte e non a caso Udine fu capitale militare d'Italia dal 1915 al 1917. Una situazione che cambiò bruscamente il 24 ottobre 1917, quando un attacco austro-germanico innesco quella che oggi è conosciuta universalmente come “la Ritirata di Caporetto” e che spostò il fronte lungo il Piave. Dopo un anno di amministrazione militare austro-ungarica, la sconfitta dell'impero asburgico riportò l'attuale Friuli sotto i Savoia mentre Trieste, fino a quel tempo una delle principali città austro-ungariche, entrò a far parte del Regno d'Italia per la prima volta.



Una storia che oggi si può scoprire visitando le innumerevoli tracce che il conflitto ha lasciato in Friuli Venezia Giulia, un autentico gigantesco museo a cielo aperto. 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 a testimonianza di come i ricordi di questi fatti siano ancora vivi.

Alle tracce originali del conflitto, si aggiungono le risorse dedicate alla memoria del conflitto realizzate negli anni successivi: dai classici musei (es. **Museo della Grande Guerra di Gorizia, di Ragogna e il Museo della Guerra per la Pace Diego de Henriquez di Trieste**), dove sono conservati migliaia di oggetti militari e non del periodo, a quelli multimediali come quello di Redipuglia e del Monte San Michele, inaugurato nell'estate del 2018. Inoltre, innumerevoli sono i monumenti costruiti per celebrare le fasi più importanti del conflitto, i sacrari (es. **sacrario di Redipuglia**, dove riposano i resti di 100 mila soldati caduti) ed i **cimiteri austro-ungarici** (come quello di **Aurisina, Prosecco e Fogliano**).



Tutti gli itinerari, i musei all'aperto e i luoghi della Grande Guerra si possono scoprire sul portale [www.turismograndeguerrafvg.it](http://www.turismograndeguerrafvg.it), frutto dell'omonimo progetto interregionale che ha visto il Friuli Venezia Giulia come regione capofila, insieme a Veneto, Lombardia, Provincia autonoma di Trento e Bolzano.

Ricco è il calendario di **visite guidate gratuite** dedicato ai **percorsi della Grande Guerra in tutto il Friuli Venezia Giulia**: dal Carso che circonda la città di Trieste alla cima delle montagne al confine con l'Austria, si possono percorrere itinerari accompagnati da esperti storici e guide autorizzate in grado non solo di raccontare fatti e memorie, ma di far rivivere le esperienze vissute dagli allora soldati impegnati al fronte.

Dal 2017 è disponibile anche l'audioguida (in italiano, inglese e tedesco) per poter visitare l'area monumentale di Redipuglia e il museo all'aperto della Dolina del XV Bersaglieri, alle spalle del famoso Sacrario.

## Da non perdere

- ✓ **Palmanova**, città-fortezza ideale racchiusa in una stella a 9 punte, riconosciuta Patrimonio Unesco
- ✓ **Il Museo multimediale del Monte San Michele**: grazie ai visori VR, è possibile vedere oltre 10 filmati con la realtà aumentata che raccontano la storia della Grande Guerra nell'area carsica. In più, scaricando l'APP si possono rivedere in realtà aumentata alcuni manufatti del museo all'aperto.
- ✓ **Il Faro della Vittoria, Piazza unità d'Italia e Molo Audace** a Trieste, simboli del passaggio della città dall'impero asburgico al Regno d'Italia
- ✓ **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
- ✓ **Gradisca d'Isonzo**, uno dei borghi più belli d'Italia, con la sua fortezza veneziana risalente al XV secolo e costruita per difendersi dalle incursioni turche
- ✓ **éStoria**, festival internazionale della storia (18-21 maggio a Gorizia)

## I mille volti del golf

### 7 campi da 18 buche per giocare dalla montagna al mare

Sette percorsi immersi in paesaggi da sogno, circondati da una natura tanto mutevole quanto incontaminata e avvolti da un clima mite tutto l'anno. Dai percorsi sull'acqua di Grado e Lignano ai boschi della montagna del Tarvisiano, dai dolci pendii della fascia collinare ai vigneti e ai castelli del Goriziano. Dovunque ricada la vostra scelta, il golf in Friuli Venezia Giulia ha lo straordinario sapore della scoperta e della sfida.

In una regione che in poco più di 100 chilometri raccoglie montagna, mare e collina, 7 campi da 18 buche distribuiti omogeneamente su tutto il territorio permettono di fruire di una ricchissima varietà di scenari naturali di rara bellezza. Il Friuli Venezia Giulia è anche capofila del progetto di eccellenza **Italy Golf&More**, programma nazionale di promozione del golf di dodici regioni (Emilia Romagna, Liguria, Lombardia, Puglia, Sicilia, Veneto, Piemonte, Marche, Umbria, Sardegna e Lazio) e FIG (Federazione Italiana Golf), che punta a valorizzare i circuiti golfistici nazionali integrando l'offerta sportiva con attività collaterali quali tour enogastronomici, visite guidate alle città d'arte, escursioni, uscite a cavallo, turismo rurale e molto altro.

**Golf Club di Lignano:** 18 buche (**6345 mt, par 72**) costellate da laghi e bunkers, ma adatte a tutti. Dispone di campo pratica con 9 postazioni coperte, putting green, pitching green, spogliatoi, bar, ristorante, albergo, noleggio sacche, e-carts, palestra, beauty center



**Golf Club di Grado:** 18 buche (**5746 mt, par 72**) caratterizzate da numerosi ostacoli d'acqua con la laguna a fare da sfondo. Il circolo, situato nella splendida Tenuta Primero, è attrezzato con chipping e putting green, driving range con 12 postazioni coperte, pro-shop, sacche e carrelli a noleggio, noleggio cart, club house, bar, ristorante, spogliatoi, piscina e tennis (nei mesi estivi). E' stato inserito al 79° posto della classifica 2016 di Golf World sui 100 top resort in Europa.

**Golf Club di Trieste:** 18 buche (**5810 mt, par 70**) rese insidiose da green apparentemente piatti e un vento, la bora, imprevedibile. La Club House accoglie spogliatoi, sala video, bar e un rinomato ristorante. Il circolo è attrezzato inoltre con un driving range da 10 postazioni coperte, un pitching green, putting green, noleggio sacca, carrelli, cart e ristorante aperto tutto l'anno.

**Golf Country Club Castello di Spessa:** 18 buche (**5460 mt, par 71**) immerse nel bucolico scenario dei vigneti del Collio. Il circuito è dotato di training Center, putting green, chipping green, bunker di pratica, driving range con 20 postazioni illuminate fino alle ore 22, pro-shop, spogliatoi, noleggio carrelli, sacca, e cart, club house con annessi bar e ristorante.



**Golf Club Udine:** 18 buche (**5890mt, par 72**) per un percorso disegnato dall'ombra dei ciliegi e dalle curve di dolci colline moreniche. Offre driving range, putting green, chipping green, pro-shop, spogliatoi, noleggio carrelli e cart, club house con annessi bar e ristorante e un nuovo resort che riserva ai golfisti di ogni livello un'esperienza

formativa eccellente.

**Golf Club Castel d'Aviano:** 18 buche (**5980 mt, par 72**) circondate da un parco secolare, un club attrezzato con driving range, illuminazione notturna, putting green illuminato, pitching green, bar, noleggio carrelli, sacca, cart, spogliatoi e un elegante ristorante-hotel situato all'interno della residenza storica Villa Policreti.

**Golf Club Senza Confini Tarvisio:** ampliato a 18 buche (**5693 mt, par 70**) dal celebre architetto canadese Graham Cooke, si estende tra ampi fairway sull'altipiano, green spaziosi e insidiosi bunkers. Dotato di bar, ristorante, spogliatoi, pro-shop, lounge, driving range con postazione coperta, putting green, pitching green, bunker di pratica, noleggio golf cart con GPS.

**Golf Club e Mini Golf a Sappada:** la località dispone di un campo da 9 buche, campo pratica con club haus e di due campi da minigolf.

Inoltre, per chi muove i primi passi in questo sport, il Friuli Venezia Giulia offre un campo pratica da 6 buche, il **Golf Club La Faula** a Povoletto.



## Benessere per corpo e anima

### *Per rigenerarsi alla maniera degli imperatori*

Scegliere il Friuli Venezia Giulia significa anche tuffarsi in un'oasi di benessere e di cura del corpo. Coniugando la tradizione secolare in campo termale ed erboristico con un'ampia gamma di tecniche all'avanguardia, i tre centri termali presenti in regione promettono di trasformare la vostra vacanza in un'occasione di relax e di rigenerazione mai provata prima

Furono gli antichi romani a scoprire per primi gli effetti terapeutici dell'acqua minerale che dalla fonte Pudia rifornisce le **Terme di Arta** (UD). Aria pura e balsamica, natura incontaminata e una posizione geo-climatica particolarmente favorevole al recupero energetico – Arta è caratterizzata da un clima montano mite a bassa quota (soli 420 metri sul livello del mare) – creano le condizioni ideali per trascorrere vacanze all'insegna del benessere. I poteri curativi di questa preziosa sorgente sono perfetti per combattere le affezioni delle vie respiratorie, le malattie del fegato e della pelle, le artriti e le artrosi. Il palazzo delle acque dispone di saune con diverse temperature, bagno turco, docce emozionali, percorso kneipp e una piscina. Il centro **benessere Aquadea** è un ampio complesso suddiviso nelle sezioni di estetica, dimagrimento, benessere, medicina estetica, abbronzatura, profumeria olistica. [www.termediarta.it](http://www.termediarta.it)



Talassoterapia, piscine luidiche d'acqua salata, sabbiature, sono le punte di diamante delle **Terme marine di Grado** - la stazione termale più in voga durante l'Impero Asburgico - rinomato proprio per le straordinarie proprietà benefiche degli elementi naturali a disposizione. Ricche di microrganismi e sali minerali, le sabbie gradesi sono un toccasana per combattere malattie reumatiche, disturbi alle articolazioni e per la riabilitazione. Sabbia, ma non solo. Il fiore all'occhiello di una struttura all'avanguardia è il Parco termale acquatico: il complesso permette di accedere a una piscina d'acqua termale con idromassaggi e getti a cascata per tonificare il corpo oltre a giochi, trampolini e servizio bar direttamente all'interno della piscina. Recentemente ristrutturata la zona calda delle Terme di Grado è composta da un'area relax, una sauna con nebbia marina, che utilizzando l'acqua di mare è particolarmente indicata per le vie respiratorie, un idromassaggio e una biosauna. [www.gradoit.it](http://www.gradoit.it)



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, mettono a disposizione un'ampia offerta dedicata alla riabilitazione, alla cura e al benessere del corpo con kinewatsu, massaggi cranio-sacrale, antistress e massaggi ayurveda.

[www.termeromanedimonfalcone.it](http://www.termeromanedimonfalcone.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.

### **Benessere in vetrina**

- ✓ **Salute:** sabbiature, cure idropiniche per adulti e bambini, cure fangoterapiche, talassoterapia, balneoterapia, bagni ozonizzati, idropneumo massaggio, elioterapia, kinesiterapia, mekhydro, fisioterapia, riabilitazione motoria in palestra e idrochinesiterapica in acqua termale
- ✓ **Bellezza:** trattamenti estetici, check up cutanei, piani di dimagrimento personalizzati, peeling all'acido glicolico, trattamenti di mesoterapia, di riflessologia plantare, phantermal, linfodrenaggi, biostimolazione.
- ✓ **Benessere:** massaggi ayurvedici, aromaterapici, olistici, stone massage, watermassage

## Mare e vento: un'intensa armonia

**Nella patria della bora 130 km di costa per 25 marina, 25 darsene, 15mila posti barca e 100 eventi nautici l'anno**

Dalle foci del Tagliamento al marina di Porto S. Rocco a Muggia, passando dalle lunghe distese sabbiose e le splendide lagune di Grado e Lignano fino al Golfo di Trieste, che offre uno dei più affascinanti tratti di costa rocciosa dell'Adriatico, il Friuli Venezia Giulia si estende lungo ben **130 km di costa**. Se il desiderio è, invece, quello di prendere il largo, i **25 marina** e le numerose darsene e circoli velici presenti in regione sono il punto di partenza ideale per ogni tipo di imbarcazione che trova a sua disposizione un numero di posti barca tra i più ampi di tutto il Mediterraneo. Le strutture regionali si distinguono per offrire numerosi servizi di alto livello, ormeggi attrezzati anche per **megayacht**, animazione a terra e comfort di ogni genere.

Il Friuli Venezia Giulia è la meta ideale per gli appassionati del mare. Turisti o velisti, dal più esperto al principiante, al loro arrivo in regione trovano un vero e proprio "sistema" pronto a offrire i più elevati standard di qualità. Per gli amanti della nautica da diporto sono a disposizione, infatti, oltre **15.000 posti barca**, servizi e ormeggi perfettamente attrezzati per **imbarcazioni di ogni dimensione** e cantieri specializzati. Friuli Venezia Giulia significa anche **sicurezza per i diportisti**: non solo navigare in acque calme, ma avere a disposizione una rete di aziende e artigiani specializzati che si dedicano alla costruzione e all'assistenza a ogni tipo di imbarcazione, dalle grandi navi da crociera, agli scafi ultraperformanti alle barche in legno e forniscono l'assistenza adeguata agli appassionati del settore che desiderano gareggiare nei mari battuti dai **più importanti skipper a livello internazionale**.



Nell'arco dell'anno, inoltre, in regione si susseguono più di **100 eventi** nautici di rilievo.

### Alcuni degli appuntamenti da non perdere

- ✓ **Settimana Internazionale dei tre Golfi** - Eventi velici e di intrattenimento che si svolgono a Muggia e nei golfi di Isola e Portorose in Slovenia. Nell'ambito dell'evento si svolge, inoltre, la *Muggia-Portorose-Muggia*, regata "senza confini" tra Italia e Slovenia.



- ✓ **Barcolana** - La seconda domenica di ottobre il golfo di Trieste diventa il teatro della più grande regata del mondo che nel 2017 ha raggiunto il **record mondiale** con 2101 iscritti. Uno spettacolo che riempie il golfo con imbarcazioni di tutte le dimensioni, dagli scafi supertecnologici alle vele più piccole. [www.barcolana.it](http://www.barcolana.it)

- ✓ **Nautilia - Mostra nautica dell'usato** - La mostra nautica delle imbarcazioni usate che si svolge ad Aprilia Marittima di Latisana alla fine di ottobre. Le barche sono poste a terra, è questa la caratteristica vincente di questa vetrina dell'usato che coinvolge più di 15.000 visitatori e decine di broker nazionali e internazionali. [www.nautilia.org](http://www.nautilia.org)

- ✓ **La Graisana** - Due eventi in uno: da un lato la regata storica, dall'altro a l'appuntamento con lo yachting. Il tutto arricchito da un ricchissimo palinsesto di proposte culturali ed enogastronomiche.

### Lo sapevi che...

- ✓ Vivi gli sport d'acqua del Friuli Venezia Giulia! Scopri il villaggio nautico di Lignano, cimentati nel **kite surf** a Grado e sfida la bora, tipico vento di Trieste, correndo *a gonfie vele* lungo il litorale di Barcola; **immergiti** ed esplora i fondali nella meravigliosa Riserva Marina del WWF vicino al castello di Miramare, o nella baia di Sistiana
- ✓ Nei **Dry Marina Punta Gabbiani** e **Aprilia Marittima 2000 Dry Marina** è possibile vivere la propria imbarcazione in sosta a terra, con il servizio di messa in acqua rapido
- ✓ Dal 2018 a Lignano Sabbiadoro sarà possibile noleggiare le **floating boats** per un'esperienza marittima emozionante e unica, mentre da Precenicco, sul fiume Stella, è possibile noleggiare e partire per un'esperienza slow attraverso i canali della Laguna a bordo delle **Houseboat**

## Meeting e congressi di alto livello e qualità

### *Location da sogno certificate in base ai parametri di Federcongressi*

Arrivare in Friuli Venezia Giulia vuol dire raggiungere il cuore dell'Europa. Grazie alla sua **posizione strategica**, al centro del Vecchio Continente, ogni iniziativa ha l'occasione di diventare un evento unico e di sicuro successo. Una regione facile da raggiungere e servita dall'aeroporto di Trieste, situato a solo un'ora di distanza dagli scali internazionali di Venezia e Lubiana, è la destinazione ideale per il turismo congressuale.

Il Friuli Venezia Giulia offre l'opportunità di ospitare **congressi, meeting e workshop di tipologia e affluenza diverse** nelle numerose location di alto livello, dotate di moderne infrastrutture, dislocate su tutto il territorio regionale. Si aggiunge, inoltre, la possibilità di conciliare le riunioni di lavoro con programmi di escursioni, attività di team building, occasioni di svago, relax e shopping, itinerari enogastronomici e culturali grazie alla bellezza di una regione che farà da cornice suggestiva con la sua varietà di paesaggi - dall'Adriatico alle Alpi, dalle città d'arte alle innumerevoli cantine.



Il servizio di consulenza di TurismoFVG è assolutamente gratuito. Assicura ad aziende, associazioni, meeting planner, PCO la qualità dei servizi offerti dal territorio per l'organizzazione di eventi e per l'acquisizione e organizzazione di congressi.

Il principale centro operativo nel settore congressuale è **Trieste**, che completa l'offerta con sedi congressuali all'avanguardia, un'eccellente ricettività alberghiera nonché una consolidata tradizione. Fiore all'occhiello della realtà triestina è il **Palazzo dei Congressi della Stazione Marittima** (un piano di oltre **2 mila mq** con complessivi **980 posti** a sedere, 6 sale tecnologicamente avanzate per sessioni scientifiche, 5 sale per sessioni parallele, 400 mq di superficie espositiva), lambito su tre lati dal mare e situato nel cuore culturale della città. Il **Centro Congressi della Fiera di Udine – Udine Congressi** (9 moderni padiglioni, allestibili a platea da 600 a 1500 persone, diverse sale modulabili e una sala congressi dotata di 360 posti fissi) costituisce il più grande complesso polifunzionale al centro della regione. A **Grado** è il **Palazzo dei Congressi** (un auditorium da 994 posti) la struttura più adatta a ospitare convention e conferenze, mentre il **Centro Congressi Kursaal** opera a **Lignano** grazie a un team di professionisti del settore. Nella parte occidentale della regione il Centro Congressi della **Fiera di Pordenone** è caratterizzato da uno spazio espositivo suddiviso in nove padiglioni capaci di ospitare fino a 4000 persone. Senza tralasciare che, oltre alla tradizionale offerta in strutture alberghiere, all'interno di moderni quartieri fieristici, centri congressi e sale meeting, gli eventi possono essere ospitati anche in antichi castelli, dimore storiche, location di fascino e cantine vinicole.



Il sito internet dedicato al turismo congressuale in regione, [www.congressfvg.it](http://www.congressfvg.it), riporta e descrive **tutte le sedi congressuali** certificate in base ai parametri di **Federcongressi**. Sono elencati anche tutti i servizi collegati al settore, nonché una serie di proposte relative ai possibili itinerari pre e post convegno: si tratta di uno strumento efficace e unitario in grado di comunicare i punti di forza dell'offerta congressuale del Friuli Venezia Giulia.

## Vivi gli eventi del FRIULI VENEZIA GIULIA del 2019

### Eventi enogastronomici

- ✓ **Olio Capitale**, 15 -19 marzo a Trieste
- ✓ **Sapori Pro Loco**, 11 -12 / 17-19 maggio a Villa Manin di Codroipo (UD)
- ✓ **Fieste da Viarte**, 19 maggio a Cormons (GO)
- ✓ **Cantine aperte**, 25-26 maggio in varie località della regione
- ✓ **Fiera dei Vini**, 6-9 giugno a Buttrio (UD)
- ✓ **Aria di festa**, la kermesse del prosciutto di San Daniele, 21-24 giugno a San Daniele (UD)
- ✓ **Calici di Stelle**, agosto in varie località della regione
- ✓ **Friuli Doc**, 12-15 settembre a Udine
- ✓ **Gusti di Frontiera**, ultimo weekend di settembre a Gorizia
- ✓ **21<sup>a</sup> edizione di Ein Prosit in Tarvis**, 17 -20 ottobre a Tarvisio e Malborghetto (UD)
- ✓ **Sapori di Carnia** 8 dicembre a Raveo (UD)

### Cultura

- ✓ **Dedica**, 9-16 marzo a Pordenone
- ✓ **Vicino/Lontano – Premio Terzani**, 16 -19 maggio a Udine
- ✓ **èStoria**, 23 -26 maggio a Gorizia
- ✓ **25<sup>a</sup>edizione di Stazione di Topolò** 12-21 luglio a Topolò di Grimacco (UD)
- ✓ **Pordenonelegge.it**, 18-22 settembre a Pordenone

### Folklore

- ✓ **Epifania Friulana**, 4-6 gennaio a Tarcento (UD)
- ✓ **Messa dello Spadone e rievocazione storica**, 6 gennaio a Cividale del Friuli (UD)
- ✓ **Epifania del Tallero**, 6 gennaio a Gemona del Friuli (UD)
- ✓ **Carnevale Saurano**, 2 marzo a Sauris (UD)
- ✓ **Carnevale Plodar Vosenocht**, 17 febbraio - 5 marzo a Sappada
- ✓ **Carnevale di Muggia**, 28 febbraio – 6 marzo a Muggia (TS)
- ✓ **Carnevale resiano** 2 marzo - 6 marzo Resia (UD)
- ✓ **Sacra Rappresentazione del Venerdì Santo**, 19 aprile a Erto e Casso (PN)
- ✓ **Bacio delle Croci**, 2 giugno a Zuglio (UD)
- ✓ **Perdon de Barbana**, 7 luglio a Grado (GO)
- ✓ **Palio di San Donato**, agosto a Cividale del Friuli (UD)
- ✓ **Rievocazione della Macia** agosto Spilimbergo (PN)
- ✓ **Festival dei Cuori**, 15-21 agosto a Tarcento e altre località (UD)
- ✓ **Sagra dei Osei**, 19 agosto a Sacile (PN)

### Cinema

- ✓ **Trieste Film Festival**, 18 -25 gennaio a Trieste
- ✓ **Far East Film Festival**, 26 aprile - 4 maggio a Udine
- ✓ **Trieste Shorts Film Festival**, 28 giugno -7 luglio a Trieste
- ✓ **Premio Sergio Amidei** 18-24 luglio a Gorizia
- ✓ **Le Giornate del cinema muto**, 5 -12 ottobre a Pordenone
- ✓ **Festival del cinema latino-americano**, ottobre/novembre a Trieste
- ✓ **Scienceplusfiction**, ottobre-novembre a Trieste

### Musica

- ✓ **XXIV Pordenone Guitar Festival** 30 aprile – 2 - 5 maggio a Pordenone

# FRIULI VENEZIA GIULIA

- ✓ **Udine Jazz**, luglio a Udine
- ✓ **Sexto 'Nplugged** luglio Sesto al Reghena
- ✓ **Piccolo Festival del FVG** 2 - 8 luglio varie località
- ✓ **Fiera della Musica**, luglio ad Azzano Decimo (PN)
- ✓ **Blues in Villa**, luglio a Villa Varda di Brugnera (PN)
- ✓ **JOVA Beach Party**, Jovanotti, 6 luglio Lignano Sabbiadoro
- ✓ **The Offspring**, 15 agosto Lignano Sabbiadoro
- ✓ **40<sup>a</sup> edizione di Folkest**, 20 giugno - 8 luglio in varie località della regione
- ✓ **No Borders Music Festival**, luglio/agosto a Tarvisio (UD)
- ✓ **Jazz&Wine for Peace Festival**, ottobre a Cormons (GO)

## Teatro

- ✓ **Mittelfest**, 12-21 luglio a Cividale del Friuli (UD)
- ✓ **Alpe Adria Puppet Festival**, agosto a Grado e Aquileia

## Moda

- ✓ **Lignano Moda d'Autore**, agosto a Lignano Sabbiadoro

## Sport

- ✓ **UNESCO Cities Marathon**, 31 marzo ad Aquileia, Palmanova e Cividale (UD)
- ✓ **Halfmarathon Trieste 21K** 5 maggio a Trieste
- ✓ **Biker's Fest**, 9-12 maggio a Lignano Sabbiadoro (UD)
- ✓ **Verzegnis/Sella Chianzutan** 31 maggio -2 giugno Verzegnis (UD)
- ✓ **25<sup>a</sup> edizione di Italian Baja** giugno Varie località in provincia di PN
- ✓ **Magraid**, 14 -16 giugno a Cordenons (PN )
- ✓ **XXII Campionato del Mondo di Deltaplano** 12-27 luglio Tolmezzo e altre località
- ✓ **51<sup>a</sup> edizione della Barcolana**, 13 ottobre a Trieste

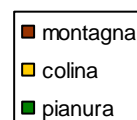
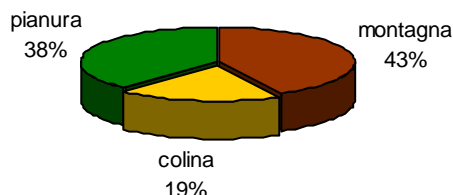
## Informazioni utili

**Dati generali** - Il Friuli Venezia Giulia è regione autonoma a statuto speciale (dal 1963) e si trova nell'Italia nord-orientale; confina a nord con l'Austria, a est con la Slovenia, a sud con il Mare Adriatico e a ovest con il Veneto.

**Origine del nome** - "Friuli" deriva dal latino **Forum Julii**, ossia foro di Giulio (dinastia di Giulio Cesare o della *gens Julia*). "Venezia Giulia" fu introdotto per volontà di Graziadio Isaia Ascoli, linguista goriziano che propose di sostituire il nome con cui gli austriaci chiamavano la zona (*Küstenland*) con il nome attuale, richiamandosi alla tradizione romana della *X Regio Venetia et Histriae* e delle *Alpes Juliae*.

**Superficie**  
**Abitanti**

7.858 kmq  
1.221.860



Abitanti suddivisi per	provincia	città
Trieste	231.677	207.800
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)

## Siti riconosciuti Patrimonio UNESCO

**Aquileia** (dal 1998) metropoli dell'Impero romano, è un vero e proprio museo archeologico a cielo aperto.

**Palmanova** (dal 2017) città fortezza a forma di stella a nove punte, è un autentico capolavoro dell'architettura militare veneziana

**Dolomiti friulane** (dal 2009), caratterizzate dalla *wilderness*, sono tra le più integre e inesplorate del gruppo

**Cividale del Friuli** capitale del primo ducato longobardo in Italia, il cui itinerario è stato riconosciuto patrimonio dell'UNESCO dal 2011

**Palù di Livenza** (dal 2011) sito palafitticolo preistorico delle Alpi.