

## Sulle cime del Friuli Venezia Giulia una montagna di nuove proposte all'insegna della rigenerazione e del ritrovare sé stessi

Villa Chiozza di Cervignano, 10 giugno 2020 – Natura pura, spazi aperti e panorami unici, oltre alla **foresta millenaria** da 24mila ettari che rappresenta uno dei gioielli più preziosi della regione. La montagna del Friuli Venezia Giulia è pronta a ripartire e accogliere la stagione estiva e i turisti con diverse proposte e offerte innovative in linea con il momento, all'insegna del ricaricare corpo, mente e spirito in contesti incontaminati. Lungo l'intero arco alpino, dalle Dolomiti alle Alpi Giulie, passando per la Carnia, sono tante le occasioni per trascorrere momenti di relax a stretto contatto con la natura, rigenerarsi e praticare sport in uno scenario suggestivo e spettacolare.

### SAPPADA, SENTIERI ONLINE E ALLA SCOPERTA DELLE MALGHE CON MADE

Sappada offre l'occasione giusta di sperimentare alcuni dei progetti più interessanti indirizzati ad appassionati di trekking e camminate in montagna, anche a prova di "click". I **sentieri sappadini sono online** grazie all'applicativo Outdooractive, un **sistema di mappatura** che cataloga in rete tutti gli itinerari turistici attorno alla località dolomitica friulana: si può scegliere tra 147 percorsi aggiornati in cui sono indicati livello di difficoltà, lunghezza, durata, dislivello, discesa, punti di ristoro aperti. Inoltre, grazie all'iniziativa **"Ritroviamoci a Sappada"**, promossa dal Consorzio Sappada Dolomiti Turismo, parenti e amici possono riappropriarsi dei momenti di condivisione in totale sicurezza, trascorrendo un weekend o una vacanza in un'unica struttura ricettiva della località dolomitica friulana interamente dedicata: inviando la richiesta al Consorzio e indicando il numero dei partecipanti verrà proposta la struttura più congeniale, un b&b per le famiglie dal numero più esiguo (6/8 persone) fino ad arrivare all'intero hotel a conduzione familiare, con anche dieci camere.

Sappada e Tarvisio sono anche unite nel tracciato di **MADE**, progetto ideato dal Tarvisiano e che unisce 40 malghe in un percorso di 144 chilometri lungo il confine austriaco, per riscoprire la vita delle malghe attraverso due itinerari, uno pedonale ed uno ciclabile. Il sentiero dedicato al trekking è fruibile in entrambi i sensi, mentre l'itinerario cicloturistico, proposto esclusivamente in direzione ovest-est, si sviluppa per 216 chilometri con un dislivello di 8.717 metri e collega i fondovalle con alcuni dei comprensori malghivi più interessanti **dell'area transfrontaliera**: Sauris, Zoncolan, Pramsois, Zollner e Bischof, Stranig e Rattendorf, Egger e Dellacher, l'alpe di Ugovizza, il Lussari e **l'altopiano del Montasio** (si può richiedere una tessera nominativa che viene timbrata ad ogni visita in una delle malghe che fanno parte del progetto, al quindicesimo timbro inviando la tessera al Consorzio del Tarvisiano si potrà ricevere un omaggio).

### TARVISIANO, MAGIA DELLA NATURA

Alpi Giulie, Laghi di Fusine e Cave del Predil oltre a una **foresta millenaria, la più grande foresta demaniale d'Italia**, che si estende su un'ampia area del territorio al confine tra Austria e Slovenia. Il Tarvisiano è la meta giusta per chi è alla ricerca di una vacanza attiva, ma desidera anche immergersi nel totale relax. Tra le attività da non perdere il **Forest Bathing**, esperienza intensa e profonda da praticare in compagnia di una guida esperta, immergendosi e traendo beneficio nella natura, rigenerazione psicofisica e recupero delle energie. Gli appassionati di trekking, mountain bike e nordic walking possono addentrarsi nella pace della foresta di Tarvisio (24mila ettari), seguendo i numerosi itinerari adatti a ogni tipologia di turista, da quello più allenato a chi desidera solo passeggiare. Per l'estate 2020 il Consorzio del Tarvisiano, in collaborazione con PromoTurismoFVG, ha pensato alla **Forest Card**, una card nominativa che consente l'accesso a numerose attrazioni, al fitto programma di animazione estivo dedicato a tutta la famiglia e scontistiche fino al 30% su altri servizi nel comprensorio.

### CARNIA, RICARICARE LE BATTERIE NELLA NATURA

Anche il **progetto "Reload"**, ad Arta Terme, è l'ideale per **ricaricare le batterie rigenerando il corpo e la mente**, sia negli spazi dello stabilimento termale della località che con attività immerse nella natura: yoga nel bosco, escursione sensoriale alla

scoperta dei fiori e delle piante o tra le opere d'arte contemporanea, passeggiata guidata al chiaro di luna, massaggi con olii essenziali di Carnia, bagno di latte e idromassaggio con essenze del bosco, meditazione in cammino, mindfulness e l'avvicinamento alla cucina naturale con i prodotti del territorio. L'essenza di "Reload" sta nello scambio che avviene tra l'ospite e chi lo accoglie e lo guida alle esperienze, un modo originale per ritrovare la pace interiore e conciliare l'amore per la natura.

#### **CALORIE SOTTO CONTROLLO SUL PIANCAVALLO**

Natura, aria aperta, benessere, ma soprattutto salute sono protagonisti dei **percorsi Green Wellness di Piancavallo**: dalla collaborazione tra il Cai di Pordenone, l'azienda Tabacco e un biologo nutrizionista, sono state selezionate delle escursioni che abbinano caratteristiche geografiche dei sentieri e aspetti nutrizionali, per promuovere il movimento sano nella natura. I tracciati si adattano alle diverse esigenze di chi intende coniugare la fatica e il piacere di muoversi all'aria aperta per guadagnare e mantenere una buona forma fisica. I percorsi proposti riportano infatti le caratteristiche geografiche, ma anche indicatori quali le calorie consumate e l'equivalente calorico di pietanze individuate tra le tipicità regionali, che vengono descritte per la loro densità energetica: una modalità originale per proporre una correlazione tra l'utilità del movimento e la necessaria associazione con un'alimentazione equilibrata.

#### **L'ESTATE 2020, L'ABBONAMENTO DI PROMOTURISMOFVG E ALTRE PROPOSTE**

Tra le altre novità, in vista della totale riapertura degli impianti, PromoTurismoFVG ha pensato ad alcune nuove proposte per offrire ai visitatori l'opportunità di godere al massimo delle cime anche nel periodo estivo attraverso un paio di carnet. L'"**abbonamento estivo**" prevede un carnet di 10 corse utilizzabili nell'arco dell'intera stagione estiva sugli impianti di risalita del Friuli Venezia Giulia e disponibile in due versioni: Gold, valido su tutti gli impianti della regione, e Silver, valido su tutti gli impianti esclusa la telecabina del monte Lussari. Sarà previsto anche un "**Giornaliero Sport**", un biglietto nominativo valido per l'intera giornata di emissione, al costo di 18 euro, pensato per chi pratica mtb e sport di volo per consentire più risalite **nell'arco della stessa giornata**.

Anche il **parco delle Dolomiti friulane** e il **parco naturale delle Prealpi Giulie** riattivano le escursioni, che conciliano il desiderio di libertà con quello di stare a stretto contatto con la natura, respirando il profumo dei boschi e delle foreste.