

Autunno a colori: cinque dei percorsi più belli del foliage in Friuli Venezia Giulia

In Carnia per riscoprire la vita rurale tra borghi in pietra e stavoli tradizionali. Nelle Dolomiti Friulane forre e scorci indimenticabili. I Laghi di Fusine incantano con i riflessi dorati ai piedi delle Alpi Giulie. Nelle Valli del Natisone salti d'acqua e antichi mulini. Infine il Carso, mosaico di natura mutevole e memorie storiche.

Oltre venti percorsi adatti ad escursionisti, famiglie, camminatori dog-friendly

Trieste, 7 ottobre 2025 - All'inizio dell'autunno le montagne del Friuli Venezia Giulia si vestono del loro abito più incantevole. I boschi diventano una tavolozza di colori: l'oro dei faggi, il rame dei larici, il rosso delle betulle e l'ambra che illumina ogni valle. È il tempo del foliage, un invito a rallentare e lasciarsi sorprendere. Respirare il profumo di muschio e funghi, ascoltare i silenzi interrotti solo dallo scorrere dell'acqua o dal vento che muove le chiome. Non mancano davvero le alternative suggestive per scoprire i diversi lati di una regione che anche in questa stagione sa regalare relax, autenticità e la libertà di ritrovare la propria pace interiore. Sono oltre venti gli itinerari che si possono trovare nella rinnovata [sezione foliage](#) del portale di PromoTurismoFVG.

Tutti sono **comprensivi di mappa e indicazioni specifiche, hanno vari livelli di lunghezza, durata, altitudine**, una sezione che permette di percorrerli in base al prolungato periodo di cambiamento delle foglie. Possono essere dei **percorsi ad anello, adatti anche a famiglie e bambini, possono abbinarsi pure ad una rilevanza storico-culturale del sito attraversato, fino a farsi dog-friendly**. Di tutti questi abbiamo selezionato cinque itinerari tra i più suggestivi, dalle Alpi Carniche alle Dolomiti Friulane, dalle Alpi Giulie alle Valli del Natisone fino ad arrivare al Carso.

[Carnia – L'anello di Pani](#)

A 900 metri di quota, l'altopiano di Pani, nel comune di Raveo, tra i Borghi Autentici d'Italia, offre un percorso che unisce **natura e tradizione rurale**. Tra borghi in pietra, fienili e panorami di media montagna, l'escursione ad anello (6,3 km, 2 ore, 262 m di dislivello) regala un'immersione autentica nella vita contadina e nei ritmi lenti della Carnia. Consigliato anche per famiglie con bambini, è un itinerario che invita a riscoprire la bellezza dell'autenticità, con un ambiente vario e vivace. Tra prati, boschi di faggio e stavoli tradizionali (tipici casolari carnici) si respira ancora la cultura contadina, radicata nel rispetto della natura e dei suoi cicli. **L'anello di Pani, quindi, non è solo una semplice escursione, ma un'esperienza che invita alla riflessione su stili di vita alternativi e sulla bellezza della semplicità**, offre panorami ampi sulla conca di Pani, con prati, boschi di faggio e stavoli tradizionali, tipici casolari carnici che raccontano secoli di vita rurale.

[Dolomiti Friulane - Sentiero del Dint](#)

Un'escursione semplice e adatta a tutti che permette di scoprire, attraverso tre belvedere, i dintorni del lago di Barcis e la spettacolare forra del Cellina, tra le Dolomiti Friulane che osservano dall'alto la pedemontana pordenonese. L'anello (4,3 km, 1h30, 215 m di dislivello) parte dal centro visite della riserva e sale lungo il segnavia 997, passando accanto al suggestivo "pozzo della Pioggia". Dal primo punto panoramico si ammira il lago di Barcis con la diga di ponte Antoi, dal secondo si domina l'imbocco della forra, mentre il terzo – caratterizzato da una scenografica scala a chiocciola rossa – regala scorci indimenticabili sia sul lago che sul borgo di Andreis. La discesa conduce a forcella Dint e infine di nuovo al lungolago. Lungo il percorso si alternano boschi, affacci su pareti rocciose e acque turchesi, in uno dei contesti naturali più affascinanti del parco naturale delle Dolomiti Friulane, patrimonio Unesco.

[Alpi Giulie – I Laghi di Fusine](#)

Immersi nella foresta millenaria di Tarvisio, i laghi di Fusine sono tra gli scenari più iconici delle Alpi Giulie. **Due bacini glaciali (uno superiore e uno inferiore) collegati da acque sotterranee, incastonati ai piedi del Mangart**. L'escursione ad anello (5 km, 2 ore, 100 m di dislivello) si sviluppa tra passerelle nel bosco, cordoni morenici con grandi massi erratici e tratti che costeggiano le sponde, offrendo riflessi dorati in autunno e viste spettacolari sul gruppo montuoso circostante. Oltre ai percorsi attorno ai laghi, la zona è meta ideale per escursioni più impegnative, ferrate e arrampicate sulle vicine falesie del masso Pirona e delle Ponze. Il rifugio Zacchi, posto in posizione panoramica, rappresenta un punto di sosta perfetto, facilmente raggiungibile anche dalle famiglie. Un luogo che, in ogni stagione, regala un contatto autentico con la natura.

[Valli del Natisone – Le cascate Kot](#)

Un itinerario breve ma suggestivo (1 km, 30 minuti, dislivello minimo) che conduce alle scenografiche cascate Kot, nel cuore della val Erbezzo, raggiungibile **seguendo il corso del fiume Natisone da Cividale del Friuli, tra i Borghi più belli d'Italia e sito patrimonio Unesco**. Lungo il sentiero, che costeggia i rii Patok e Pod Tamoran, si incontrano le rovine di un antico mulino e tratti di bosco ombreggiati che accompagnano fino alla conca dove l'acqua compie un salto di oltre dieci metri. Il colpo d'occhio è arricchito dalla colata di travertino che si sviluppa sotto la cascata e da un ampio antro ricoperto di muschio, accessibile quando il livello dell'acqua lo permette. Un'escursione semplice e adatta a tutti, ideale per vivere la natura autentica delle Valli del Natisone e concedersi una pausa di freschezza e bellezza.

[Carso - Anello della Riserva naturale del Lago di Doberdò e di Pietrarossa](#)

Nel cuore del Carso isontino, a poca distanza da Gorizia o da Trieste, un'escursione di 11 km (circa 4 ore, 300 m di dislivello) conduce tra i paesaggi unici della Riserva naturale dei Laghi di Doberdò e Pietrarossa. Due grandi depressioni carsiche, separate da una dorsale calcarea, ospitano bacini lacustri dal livello d'acqua mutevole, **tra i pochi esempi di laghi carsici in Europa**. Il percorso alterna boschi, radure e affacci panoramici che cambiano con le stagioni. Oltre al fascino naturalistico, **il sentiero conserva tracce della storia: trincee e postazioni della Grande Guerra**, valorizzate da pannelli esplicativi che trasformano la camminata in un viaggio tra natura e memoria. Un itinerario ideale per chi cerca un'esperienza lenta e contemplativa, tra acqua, roccia e storia.