

Laghi alpini e sentieri d'alta quota: il Friuli Venezia Giulia che si raggiunge solo a passo lento

19 gli itinerari mappati da PromoTurismoFVG raccontano una montagna autentica, accessibile e sorprendente, tra Carnia, Gemonese, Dolomiti Friulane e Alpi Giulie

Trieste, 16 aprile 2026 – Ci sono luoghi in cui il cammino non è solo movimento, ma esperienza. In Friuli Venezia Giulia prende forma **una proposta escursionistica capace di raccontare la montagna più autentica**: quella dei silenzi, dei riflessi sull'acqua, dei boschi profondi e delle alte quote. Intorno ai laghi e ai laghetti alpini della regione si snoda una rete di itinerari che accompagna il visitatore tra paesaggi sempre diversi, **dai pascoli della Carnia alle vette maestose delle Alpi Giulie, dalla roccia dolomitica fino agli scenari più dolci e accessibili delle vallate e dei bacini pedemontani**. È una proposta che parla a **pubblici diversi (escursionisti esperti, famiglie, viaggiatori in cerca di natura e benessere lontani dalle folle)** e che unisce la forza del panorama alla ricchezza della biodiversità, della storia e delle tradizioni locali. Nella **nuova sezione del portale "trekking e laghi"** questa geografia dell'acqua e del cammino si traduce in una mappatura di 19 itinerari pensati per vivere la montagna passo dopo passo, tra laghetti glaciali, conche verdi, rifugi e punti di osservazione privilegiati su uno dei territori alpini più sorprendenti d'Europa.

Lungo l'arco alpino e prealpino del Friuli Venezia Giulia, da ovest a est, si snoda una proposta di itinerari molto varia per quota, distanza e grado di accessibilità. **Ogni percorso è corredato da indicazioni puntuali sui punti di partenza, sulle direzioni da seguire, sulle caratteristiche del sentiero, sulle opportunità offerte dal paesaggio e sull'attrezzatura consigliata, oltre a riferimenti utili su eventuali rifugi d'appoggio, mappe e segnaletica**. A supportare l'esperienza c'è anche [l'app Friuli Venezia Giulia Outdoor](#) che consente di accedere a una mappa interattiva con i percorsi, descrizioni dettagliate dei tracciati, fotografie e suggerimenti pratici a portata di mano. L'app permette inoltre di creare e condividere le proprie esperienze con altri appassionati e di tenere traccia dei progressi.

Una selezione di cinque percorsi da scoprire

[1. Anello del lago di Barcis, il trekking che unisce acqua, borghi e forra nella primavera del Giro d'Italia](#)

Per chi cerca un itinerario semplice ma ricco di scorci spettacolari, l'anello del lago di Barcis è una proposta ideale. Il tracciato, dove sabato 30 maggio passerà il Giro d'Italia in occasione della tappa Gemona-Piancavallo, si sviluppa attorno al celebre lago artificiale creato dalla diga di Ponte Antoi, tra piste ciclopedonali, passerelle, aree di sosta e vedute sul canyon della forra del Cellina. Il percorso tocca il centro abitato di Barcis, attraversa prati e boschi di latifoglie e include un tratto del "Sentiero degli Alpini", con affacci suggestivi sul torrente Caltea. È un'escursione adatta a tutti, perfetta anche per un pubblico family o per chi si avvicina al trekking in un contesto di grande bellezza paesaggistica. Distanza 5,6 km, durata 2 ore, dislivello contenuto.

[2. Sauris, tra malghe e laghetti glaciali](#)

Da Sauris di Sopra si sviluppa un itinerario di grande respiro che sale verso la Sella di Festons e attraversa un ampio pianoro punteggiato da malghe e laghetti glaciali, con panorami continui sulla corona delle Dolomiti Pesarine. Il tracciato prosegue tra pascoli e forcelle toccando casera Festons, malga Malino, casera Vinadia Grande e forcella Pieltinis, restituendo un'immagine piena della montagna saurana, fatta di silenzi, orizzonti aperti e architetture d'alpeggio. Più lungo e strutturato degli altri, è un percorso per escursionisti abituati a camminare in quota. Distanza 10,1 km, percorrenza 4 ore e 10 minuti, dislivello positivo 861 metri.

[3. Laghi d'Olbe, l'altopiano sospeso di Sappada](#)

Sull'altopiano d'Olbe, sotto la cresta seghettata che dal monte Righile si protende verso il monte Ferro, si incontrano tre laghi di origine glaciale incastonati tra dossi erbosi, piccole conche e pascoli d'alta quota. Il più orientale, con le sue acque verdissime, è il più scenografico e riflette i torrioni bianchi soprastanti in uno scenario di forte impatto. L'itinerario richiede un buon

allenamento e presenta una salita importante, ma ripaga con vedute ampie e un paesaggio che, nella parte finale, si fa particolarmente aperto e armonioso. Distanza 4,6 km, percorrenza circa 3 ore, dislivello positivo 937 metri.

4. Laghi di Tarond e Crasulina

Tra gli itinerari da segnalare c'è anche il panoramico anello dei laghi di Tarond e Crasulina, una proposta particolarmente interessante per chi cerca un'escursione immersa nella natura d'alta quota ma accessibile e appagante. Il percorso conduce a due laghi di origine glaciale incastonati tra pascoli aperti, creste erbose e ampi scenari alpini, poco sotto la dorsale che unisce il Monte Crostis allo Zoufplan. Le acque, alimentate dallo scioglimento delle nevi e circondate da prati e rododendri, restituiscono uno dei paesaggi più autentici delle Alpi Carniche, ideale per una sosta rigenerante e per vivere la montagna in una dimensione di quiete e contemplazione. Lungo il sentiero si incontrano inoltre specie floristiche tipiche dell'ambiente alpino e significative testimonianze della Grande Guerra, che aggiungono valore storico a un'escursione capace di unire natura, memoria e bellezza panoramica. L'anello, classificato di difficoltà media, si sviluppa per 9 chilometri, con una percorrenza di circa 3 ore e 30 minuti e un dislivello contenuto di poco superiore ai 300 metri.

5. Il laghetto di Sella Sompdogna, natura e memoria nelle Alpi Giulie

Facile, breve e molto suggestivo, il percorso verso il laghetto di Sella Sompdogna è ideale per chi desidera un'immersione immediata nell'atmosfera alpina. Risalendo in auto la Val Dogna, al parcheggio della sella si imbecca poi il sentiero che attraversa boschi di larici e abeti e conduce a un piccolo specchio d'acqua formatosi in una conca glaciale, habitat di anfibi e insetti di grande interesse naturalistico. Anche qui il paesaggio dialoga con la storia: lungo il percorso si incontrano infatti resti della Prima guerra mondiale, come trincee e postazioni fortificate. L'escursione permette inoltre di raggiungere il rifugio Fratelli Grego, punto panoramico privilegiato sulle pareti delle Alpi Giulie. Distanza 2,2 km, durata 50 minuti, dislivello 123 metri.

Questi cinque itinerari rappresentano solo una parte dell'offerta dedicata ai percorsi a piedi vicino ai laghi proposta da PromoTurismoFVG. Nel loro insieme raccontano una regione in cui la montagna si lascia vivere in modo autentico, attraverso esperienze che combinano attività all'aria aperta, contatto diretto con l'ambiente, benessere, cultura del paesaggio e scoperta lenta.