

Alpenseen und Höhenwanderungen: Friaul-Julisch Venetien im langsamen Tempo erleben

Insgesamt 19 von PromoTurismoFVG kartierte Wandertouren führen in eine authentische, zugängliche und überraschende Bergwelt – in Karnien, im Raum Gemona, in den Friauler Dolomiten und in den Julischen Alpen

Triest, 21. April 2026 – Es gibt Orte, an denen Wandern mehr ist als Fortbewegung – nämlich ein echtes Erlebnis. In Friaul-Julisch Venetien entsteht ein **Wanderangebot, das die authentischste Seite der Bergwelt erlebbar macht**: geprägt von Stille, von Spiegelungen im Wasser, von dichten Wäldern und alpinen Höhenlagen.

Rund um die alpinen Seen und Bergseen der Region erstreckt sich ein Netz an Wandertouren, das Besucher durch abwechslungsreiche Landschaften führt – **von den Almen Karniens über die eindrucksvollen Gipfel der Julischen Alpen bis hin zu den Dolomitenfelsen sowie den sanfteren, gut zugänglichen Landschaften der Täler und voralpinen Becken**.

Das Angebot richtet sich an **unterschiedliche Zielgruppen – von erfahrenen Wanderern über Familien bis hin zu Reisenden, die Natur und Erholung abseits der großen Besucherströme** suchen – und verbindet eindrucksvolle Ausblicke mit einer reichen Biodiversität sowie mit Geschichte und lokalen Traditionen.

Im **neuen Bereich des Portals „Trekking und Seen“** wird diese Verbindung von Wasser und Wandern in einer Übersicht von 19 ausgewählten Wandertouren konkret, die dazu einladen, die Bergwelt im langsamen Tempo zu entdecken – zwischen Gletscherseen, grünen Senken, Berghütten und besonderen Aussichtspunkten in einer der vielfältigsten und eindrucksvollsten Alpenregionen Europas.

Entlang des alpinen und voralpinen Bogens von Friaul-Julisch Venetien erstreckt sich – von West nach Ost – ein sehr vielfältiges Angebot an Wandertouren, das sich in Höhe, Länge und Zugänglichkeit unterscheidet. Jede Route bietet genaue Angaben zu **Ausgangspunkten, Verlaufsrichtung, Wegbeschaffenheit, landschaftlichen Besonderheiten** sowie **empfohlener Ausrüstung**, ergänzt durch nützliche Hinweise zu möglichen **Berghütten, Kartenmaterial und Beschilderung**. Unterstützt wird das Erlebnis durch die [App Friuli Venezia Giulia Outdoor](#), die den Zugang zu einer interaktiven Karte mit Routen, detaillierten Streckenbeschreibungen, Fotos und praktischen Tipps bietet. Die App ermöglicht zudem, eigene Erlebnisse mit anderen Outdoor-Begeisterten zu teilen und die persönlichen Aktivitäten nachzuverfolgen.

Fünf ausgewählte Touren zum Entdecken

1. [Rundweg um den See von Barcis – Trekking zwischen Wasser, Dörfern und Schlucht im Frühjahr des Giro d'Italia](#)

Für alle, die eine einfache, aber landschaftlich eindrucksvolle Route suchen, ist der Rundweg um den *Barcis* See ideal. Die Strecke – auf der am Samstag, den 30. Mai, der *Giro d'Italia* (Etappe *Gemona–Piancavallo*) vorbeiführt – verläuft rund um den bekannten künstlichen See, der durch den *Ponte-Antoi*-Damm entstanden ist. Sie führt über Rad- und Fußwege, Stege und Ausblickpunkten auf die Schlucht des *Forra del Cellina*. Die Route führt durch den Ort Barcis, durchquert Wiesen und Laubwälder und umfasst einen Abschnitt des *Sentiero degli Alpini*-Wanderweg mit beeindruckenden Blicken auf den *Caltea*-Bach. Eine für alle geeignete Wanderung, ideal auch für Familien oder Einsteiger. Länge: 5,6 km – Dauer: 2 Stunden – Höhenunterschied: gering

2. [Sauris – zwischen Almen und Gletscherseen](#)

Von Sauris di Sopra führt eine weitläufige Route zur *Sella di Festons* und über ein großes Hochplateau mit Almen und Gletscherseen, mit ständigem Blick auf die Pesarine-Dolomiten. Der Weg verläuft über Weiden und Bergsättel, wie die *Casera Festons*, die *Malga Malino*, die *Casera Vinadia Grande* und die *Forcella Pieltinis* – ein vollständiges Bild der Bergwelt von *Sauris* mit ihren weiten Horizonten und alpinen Strukturen. Eine längere und anspruchsvollere Route für geübte Wanderer. Länge: 10,1 km – Dauer: 4 Std. 10 Min. – Höhenunterschied: +861 m

3. [Olbe-Seen – das schwebende Hochplateau von Sappada](#)

Auf dem Hochplateau von Olbe, unterhalb des gezackten Kamms vom *Monte Righile* zum *Monte Ferro*, liegen drei Gletscherseen, eingebettet in Wiesenhügel und alpine Mulden. Der östlichste See mit seinem intensiven Grün ist besonders eindrucksvoll und spiegelt die darüber aufragenden weißen Felsformationen. Die Route erfordert gute Kondition und

beinhaltet einen anspruchsvollen Anstieg, belohnt jedoch mit weiten Ausblicken und harmonischen Landschaften. Länge: 4,6 km – Dauer: ca. 3 Stunden – Höhenunterschied: +937 m

4. Tarond- und Crasulina-Seen

Zu den besonders empfehlenswerten Routen gehört auch der panoramareiche Rundweg zu den Seen Tarond und Crasulina – ideal für alle, die eine naturnahe aber gut zugängliche Hochgebirgswanderung suchen. Die Strecke führt zu zwei Gletscherseen, eingebettet in offene Weiden, grasbewachsenen Kämmen und weite alpine Landschaften, unterhalb des Höhenrückens zwischen *Monte Crostis* und *Zoufplan*. Das Wasser, gespeist von der Schneeschmelze und umgeben von Wiesen und Rhododendren, prägt eine der ursprünglichsten Landschaften der Karnischen Alpen. Entlang des Weges finden sich zudem typische alpine Pflanzenarten sowie Spuren des Ersten Weltkriegs, die der Route eine historische Dimension verleihen. Länge: 9 km – Dauer: ca. 3 Std. 30 Min. – Höhenunterschied: etwas über 300 m – Schwierigkeit: mittel.

5. Der Sella Sompdogna Teich – Natur und Geschichte in den Julischen Alpen

Kurz, leicht und sehr eindrucksvoll ist die Route zum kleinen See von *Sella Sompdogna* – ideal für ein sofortiges Eintauchen in die alpine Atmosphäre. Nach der Auffahrt durch das *Val Dogna* beginnt der Weg am Passparkplatz und führt durch Lärchen- und Tannenwälder zu einem kleinen Gletschersee, Lebensraum für Amphibien und Insekten von großem naturkundlichem Interesse. Auch hier verbindet sich Natur mit Geschichte: Entlang des Weges finden sich Überreste des Ersten Weltkriegs, wie Schützengräben und Befestigungen. Zudem kann die Hütte „Fratelli Grego“ erreicht werden, einen herrlichen Aussichtspunkt auf die Julischen Alpen. Länge: 2,2 km – Dauer: 50 Minuten – Höhenunterschied: 123 m

Diese fünf Routen stellen nur einen Teil des Angebots von PromoTurismoFVG dar. In ihrer Gesamtheit zeigen sie eine Region, in der die Berge auf authentische Weise erfahren werden können – durch Erlebnisse, die Outdoor-Aktivitäten, das Eintauchen in die Natur, Wohlbefinden, Landschaftskultur und langsames Entdecken miteinander verbinden.