

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA



www.turismofvg.it

PromoTurismoFVG
*Strategies, Development,
Operations for Tourism*

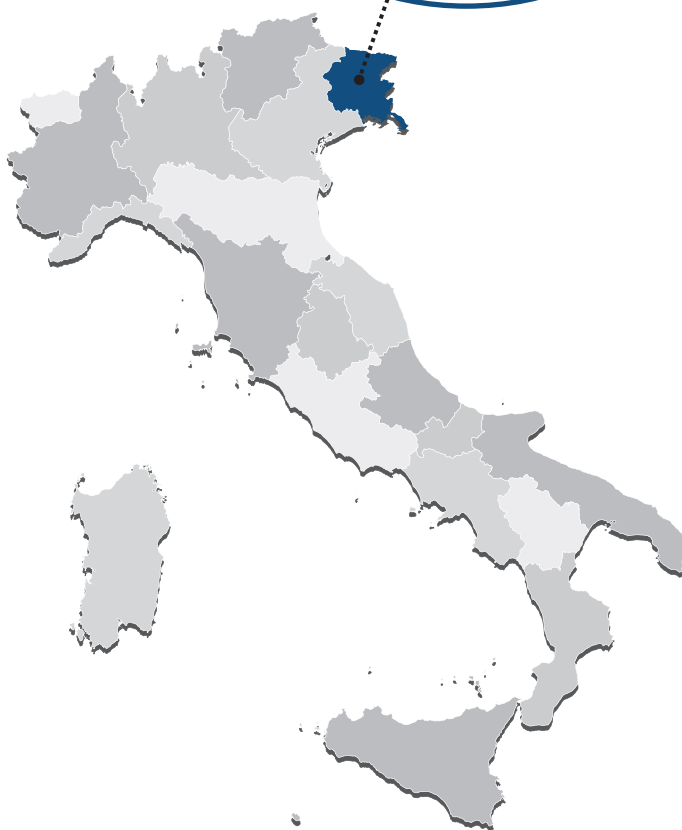
PRESS

Entre los Alpes, los Dolomitas y el mar Adriático. Un concentrado de Italia

Friuli Venezia Giulia es la demostración de que en Italia todavía existen lugares que hay que conocer. Un pueblo escondido en el que perderse, la última cosecha que probar, un sendero de montaña que recorrer, nuevas historias que escuchar; una región capaz de regalar las emociones de una primera vez.

Entre las cimas de los Alpes y de los Dolomitas, las olas del Adriático, las plazas de elegantes ciudades, las calles de los pueblos, los sitios patrimonio mundial de UNESCO y las colinas del Collio, en una única región es posible encontrar un concentrado de aquellas características que hacen de Italia un lugar tan amado por escritores, poetas, viajeros.

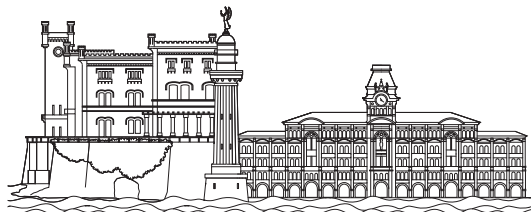
Una tierra genuina y auténtica, que ha sabido convertir su posición geográfica fronteriza, si bien en el centro de Europa, en una riqueza: en apenas dos horas de viaje se entrecruzan las culturas italiana, eslava y germánica, en un viaje por la historia, las tradiciones, las lenguas y las confesiones religiosas.



Los números de Friuli Venezia Giulia

4 ciudades principales

Trieste
Údine
Gorizia
Pordenone



2 playas principales

Grado
Lignano Sabbiadoro



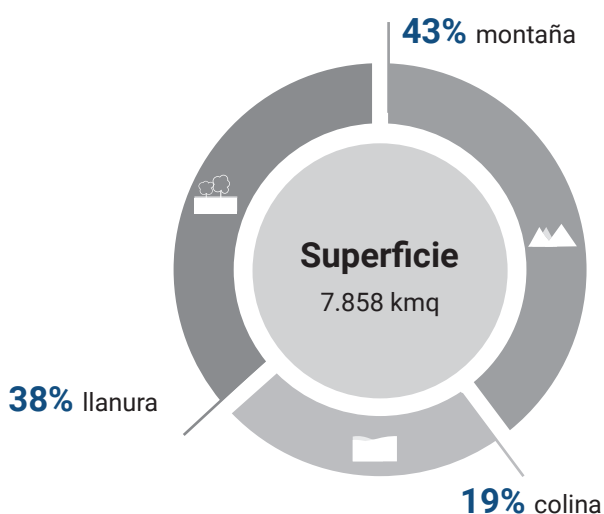
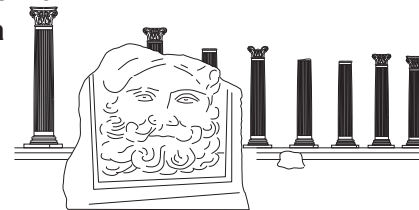
6 estaciones de esquí

Forni di Sopra - Sauris
Piancavallo
Ravascletto - Zoncolan
Sappada - Forni Avoltri
Sella Nevea
Tarvisio



5 sitios patrimonio mundial Unesco

Aquileia
Cividale del Friuli
Friulian Dolomites
Palù di Livenza
Palmanova



Habitantes
1.221.860



	por provincia	por ciudad
Trieste	228.833	199.015
Údine	518.442	97.736
Pordenone	309.473	51.617
Gorizia	137.899	33.615

Lenguas minoritarias reconocidas



Friulano (L. 15.12.1999, number 482, art. 3)

Esloveno (L. 15.12.1999, number 482, art. 3 - L. 23.02.2001 n. 38)

Alemán (L. 15.12.1999, number 482, art. 3)

Un **mar** de bienestar para toda la familia

Una costa única que en 130 kilómetros puede concentrar paisajes diversos y ofrecer experiencias para todos los aficionados al mar. Desde las playas de Lignano Sabbiadoro a lo largo de los ocho kilómetros de su península dorada, atravesando la laguna de Marano y Grado, se llega a la “isla del sol”, Grado, y las bahías rocosas. Allí donde en el azul del Adriático se reflejan los blancos acantilados y el fascinante Carso, para una vista impresionante sobre el golfo italiano situado más al este en el mar Mediterráneo.

Lignano Sabbiadoro

Una larga península dorada es la tarjeta de visita de Lignano Sabbiadoro, una de las más famosas localidades de playa italianas, que este año cumple 120 años. La playa no es su único rasgo distintivo: Lignano Sabbiadoro presume de un inmenso pinar de más de 1 200 000 plantas que le ha valido el prestigioso reconocimiento “Tree Cities of the World” de la FAO y Arbor Day Foundation. Lignano Sabbiadoro está bañada por tres aguas: las cristalinas del río Tagliamento, las salobres de la Laguna de Marano y el límpido mar Adriático premiado tradicionalmente con bandera azul, que la convierten en el destino ideal para desconectar y recargar energías viviendo muchas experiencias inmersos en la naturaleza. La atención hacia el medioambiente y el bienestar, la vocación por la sostenibilidad de la localidad se reflejan también en la oferta ligada a las actividades al aire libre, como los deportes acuáticos, las excursiones en bicicleta y las excursiones en contacto con la naturaleza en las reservas naturales.



Los números

- **130 kilómetros** de costa entre arena y roca
- **1 costa única:** Lignano Sabbiadoro, Grado y el golfo de Trieste
- **67 servicios de temporada en playas** en un único portal para reservas
- **4 pueblos marineros**
- Más de **250 Erlebnisse** al aire libre para escoger entre naturaleza, ciclismo, cultura, enogastronomía
- **6 reservas naturales** con vistas a la costa única de Friuli Venezia Giulia
- **2 lagunas, 16.000 hectáreas**

Los 5 esenciales

- **39 servicios de temporada en playas** en un único portal para reservas: www.spiaggiafvg.it
- Descubrir la **Lignano verde y calma**: 75 kilómetros de carril bici en Lignano y alrededores, enlaces intermodales barco – bici, el pueblo marino de Marano Lagunare, su laguna y los tradicionales “casoni” (cabañas de pescadores)
- **Destino familiar**: parques temáticos, animación en la playa, juegos acuáticos, el más grande *skatepark* de Europa, zonas peatonales y parques infantiles, zonas verdes, excursiones para familias y cursos de deportes acuáticos para principiantes, hoteles para familias
- **Deportes acuáticos** en la playa: *kite surf*, *windsurf*, *windfoil*, canoa, *paddle surf*, vela, natación, buceo
- **Grandes eventos**: deportivos (triatlón, maratón de bicis de montaña, carreras de *paddle surf*) y también conciertos con grandes artistas y manifestaciones relacionadas con premios literarios

Grado

Conocida como “isla del sol” con sus muchos kilómetros de arenales orientados al sur, Grado es la playa que ostenta el récord de banderas azules, pero también una de las localidades más románticas de Friul Venezia Giulia. Abrazada por la laguna que crea un marco mágico en torno a la isla, también es rica en historia con un pueblo que recuerda las arquitecturas venecianas. Nacida en época romana como escala mercantil de Aquileia, su centro es un laberinto de calles (calli) y plazoletas a las que se asoman las pintorescas casas de pescadores. Es un destino adecuado para las familias y para quienes buscan el mar pero también cultura e historia. Ofrece zonas de bienestar para satisfacer a los amantes del cuidado del cuerpo y permite escoger entre diversas instalaciones de servicios de temporada en playas con la posibilidad de practicar deportes acuáticos o a la orilla del mar. Las termas se construyeron en época austrohúngara y actualmente están sujetas a un importante proyecto de renovación. Elegante y refinada, Grado propone una tradición todavía viva y enraizada y lo mejor de la enogastronomía local, con platos sobre todo a base de pescado fresco.

Los 5 esenciales

- galardonada **Ciclovía Alpe Adria**, de Salzburgo a Grado
- La **laguna** llena de islas a las que se llega en barca como la isla de **Barbana** que alberga el santuario benedictino, inicio del Camino celeste, o la isla de Mota Safon con el casone de Pasolini o las **reservas naturales** donde se pueden admirar flamencos rosa y caballos camargue
- El **casco antiguo** entre basílicas
- Las recetas típicas: **boreto alla graisana** o el **Santonego**
- Grado es un importante **kitespot** para los aficionados a los deportes de viento que encuentran en la localidad las condiciones ideales para cabalgar las olas al seguro

Golfo de Trieste

La costa triestina y Trieste, ciudad de sol, viento y mar, animan el golfo regalando diversión y relax. Un reclamo irresistible entre rocas y olas, que empieza en la playa de Marina Julia (Monfalcone), sigue por Duino Aurisina y llega a Muggia, uno de los pueblos marineros más sugestivos de la región.

Los 5 esenciales

- La **Lanterna** o “**Pedocin**”, la única playa en Europa que mantiene todavía una rigurosa separación entre hombres y mujeres mediante un muro. Un muro que, en una ciudad que desde siempre ha acogido y respetado lenguas, culturas y religiones diversas, es símbolo de libertad y no de mojigatería. “En el Pedocin se es más libre de hacer lo que se quiere sin molestar a nadie”, dicen en Trieste
- **Deportes acuáticos** y deportes de viento: windspot de Marina Julia y la tradición de la vela
- Los **castillos** sobre el mar de **Duino** y **Miramare**
- Los pueblos marineros de **Duino** y **Muggia** en el golfo de Trieste
- El paraíso para los amantes de los deportes al aire libre con la escalada en los acantilados sobre el mar, el buceo en el **área marina protegida de Miramare** y el submarinismo, itinerarios de **senderismo** por el **Carso**
- Dos **reservas naturales** (**Acantilados de Duino** y el **área marina protegida de Miramare**) y una de las más profundas cavidades de Europa: la Gruta gigante

La laguna

La laguna de Friul Venezia Giulia representa un lugar encantado entre el mar y la tierra firme caracterizado por los islotes, los pequeños bancos de arena y las ensenadas pesqueras para descubrir en barca o a bordo de canoa. Marano Lagunare y Grado, entre canales y “casoni” – las antiguas cabañas de pescadores construidas con materiales de la laguna – ofrecen un lugar excelente para la observación de aves.



Por las rutas del routes

Sabores y aromas auténticos en un viaje por el sentido del gusto que empieza en los Alpes y llega hasta el mar, atravesando las suaves colinas y la vasta llanura

No solo una, sino muchas son las historias que unen y mezclan la cocina típica con Friuli Venezia Giulia, donde el placer de sentarse a la mesa y descubrir los platos típicos del territorio hace que se fundan la simplicidad de la tradición con la innovación. Todo ello con los ingredientes genuinos, la constante investigación y la creatividad, preservando la ética y la biodiversidad de los productos. Esta tierra que destaca por la variedad y la vivacidad de los pequeños productores agroalimentarios ha visto la elección también en 2022 de Duino como ciudad del vino.



Los productos

- **DOP:** el queso Montasio, el jamón de San Daniele, el aceite de oliva virgen extra Tergeste, los salchichones italianos a la cazadora y la *brovada* (col fermentada con hollejos de uva).
- **IGP:** el jamón de Sauris y la *pitina*.
- **20 productos con denominación Slow Food:** ajo de Resia o Strok, antiguas manzanas del alto Friuli, cebolla de Cavasso y de Val Cosa, pan de sorc, *pestât* de Fagagna (pequeño salchichón), *pitina*, *radic di mont* (achicoria de montaña), *çuç di mont* (queso de montaña), alubia de San Quirino, rosa de Gorizia, *Varhackara* (un tipo de embutido untado), *Brovadâr* de Moggio Udinese, repollo de Collina, habas de Sauris, peras Klozen de Alpe Adria, miel de Marasca del Carso, oveja Carsolina, *Pestîth* (nabo fermentado), *Saurnschotte* (ricota ácida), mieles de alta montaña alpina.
- **180 productos agroalimentarios tradicionales** reconocidos además de las grapas, la miel, el queso de Asino, el espárrago blanco Friulano y el tiramisú.

Los números

- **5 DOP**
- **2 IGP**
- **23 lugares con denominación Slow Food**
- **9 zonas DOC** Carso, Friuli, Friuli Colli Orientali, Collio, Friuli Annia, Friuli Aquileia, Friuli Grave, Friuli Isonzo, Friuli Latisana
- **3 DOCG:** Picolit, Ramandolo y Rosazzo
- **3 DOC interregional:** Lison Pramaggiore, Prosecco y Delle Venezie
- **1 DOCG interregional:** Lison
- se produce el **80%** de **sarmientos italianos**, el 30 % de toda la UE y el 25 % del mundo
- Casi **90 millones** are **botellas** al año
- Casi **180 productos agroalimentarios** tradicionales reconocidos
- **1.700 bodegas**
- **2015** nace la **Ruta del vino y de los sabores de FVG**
- Más de **400 afiliados** a la **Ruta**
- **9 estrellas** en la mesa de los **restaurantes**

Los números del vino

- **21%:** peso de la vitivinicultura en el sector agrícola, en porcentaje
- Localización de los viñedos **81% llanura, 19% colina**
- Hectares por viñedos **28.826**, de los que el **85%** uva blanca y el **15%** tinta
- Producción de uva en **quintales 2.713.000**
- Producción de vino en **hectolitros 1.785.000**
- **26 vinos premiados** con los **Tre Bicchieri del Gambero Rosso 2022**
- Número de **empleos** del sector **23.000**
- Número de **viticultores 6600** bodegas
- Valor de las **exportaciones** en euros **180 millones**

El viaje del sabor continúa a lo largo de algunos **itineraries**:

- Descubrir la enogastronomía de Friuli Venezia Giulia, en las montañas o en la laguna, en los museos o en las viñas a través de experiencias únicas
- El tiramisú entre Tolmezzo y Pieris
- Las *osmize* del Carso (tabernas que abren al público ocasionalmente)
- Duino Aurisina, ciudad del vino en 2022

Friuli Venezia Giulia, tierra de frontera, de influencias y contaminaciones, expresa su mejor espíritu en la mesa, en los platos tradicionales, capaces de explicar un territorio en el que se funden la cocina centroeuropea, la véneta y la eslava.

Los principales platos que no hay que perderse en las zonas de...

TRIESTE - la *jota* (cocido a base de alubias y chucrut), sardinas fritas y empanadas, *ribaltavapori* (pescadito frito), el jamón cocido de Trieste con *kren* (rábano picante), el queso de gruta (*Jamar*), el jamón del Carso. No hay que perderse tampoco las carnes cocidas en los típicos bufés o una parada en las *osmize* del Carso o los langostinos alla *busara*.

UDINE - el *frico* (crujiente de queso), el *musèt* (un tipo de salchicha) y la *brovade*, la gubana, el espárrago blanco, la trufa blanca de Muzzana del Turgnano, el *pestat* de Fagagna y la trucha ahumada de San Daniele.

PORDENONE: la *pitina*, el queso *Asino*, el higo negro de



Caneva, las patatas de Ovolledo y la galleta Pordenone.

GORIZIA: los ñoquis de patatas con ciruelas condimentados con mantequilla fundida, canela y un poco de azúcar, las patatas a la *tecja*, la rosa de Gorizia, el jamón de Cormòns.

En la **SEA**: el *Boreto* (plato único que se obtiene con una cocción rápida de pescados pobres con ajo, vinagre y pimienta negra), las sepias en su tinta, i *sievoli sotto sal* (mújoles conservados en salazón por dos o tres meses).

En la **MONTAÑA**: los *cjarsòns* (raviolis rellenos con un sabor en contraste entre dulce y salado), los *savòrs* (exquisitas verduras picadas), el *toc in braide* (polenta cremosa, crema de Montasio, graso, ricota ahumada). Hay que probar también el *sot la trape* (queso dejado a macerar con los hollejos de uva), los *Gepichta Kropfn* o el dulce de Carnaval *Mogn Fropfn* de Sappada, el jamón de Sauris (delicadamente ahumado) y la ricota ácida (*saurnschotte*).

La marca colectiva del vino y los sabores de Friuli Venezia Giulia

La marca "**IO SONO FVG**" es sinónimo de calidad, de tradición, territorialidad, trazabilidad pero sobre todo de sostenibilidad.

Es la marca colectiva que se da a todas las empresas y los productos del sector agroalimentario capaces de dar un valor añadido a la región a través de la sostenibilidad empresarial y la garantía sobre la trazabilidad de las materias primas, asegurando así la máxima transparencia al consumidor final.



La ruta del vino y de los sabores de Friuli Venezia Giulia

Seis almas que se funden, seis historias que son pedazos indispensables para componer el puzzle de los sabores de esta región. La ruta del vino y de los sabores de Friuli Venezia Giulia une las seis experiencias que suponen vivir en territorios afines y al mismo tiempo diferentes: "En nuestra montaña", "En nuestras colinas", "En nuestro río", "En nuestra llanura", "En nuestro Carso", "En nuestra ribera" y el sitio web www.tastefvg.it permiten construir un itinerario enogastronómico a medida. Friuli Venezia Giulia fue la primera región de Italia en promulgar una ley (la número 22 de 2015) que pone en la red los recursos del sector agroalimentario, culturales y medioambientales y ofrece un producto transversal para el enoturista, entre bodegas, explotaciones agrícolas, restaurantes y muchas otras realidades. Es también conocida como "Route 63" porque el 1963 fue una fecha importante: nació la Región Friuli Venezia Giulia y la "Ruta del vino y las cerezas", la primera ruta del vino en Italia.

Cultura sin fronteras entre arte y patrimonio Unesco

Tesoros de arte y de historia, a lo largo de un recorrido que todavía tiene las huellas del gran pasado europeo. La influencia de celtas, romanos, hunos, turcos, longobardos, de la República veneciana y del imperio austrohúngaro antes de los hechos dramáticos de la Primera Guerra Mundial, del segundo conflicto mundial y de la guerra fría después se intuyen hoy fácilmente en una tierra de frontera que conserva la gran historia en sus ciudades, Trieste, Údine, Pordenone y Gorizia. Huellas indelebles son también visibles en los lugares de arte que la Unesco ha reconocido como Patrimonio de la Humanidad: Aquileia, Cividale del Friuli, Palmanova y Palù di Livenza, sin olvidar la belleza de los Dolomitas Friulanos, con su patrimonio naturalístico y cultural.

Trieste

Incrustada entre el blanco del paisaje kárstico y el azul intenso del Adriático, Trieste es la más internacional de las ciudades de la región, en constante evolución y al mismo tiempo única por sus cruces de idiomas, pueblos y religiones, con una matriz centroeuropea inmersa en su alma mediterránea. Capital de la región, presume de una de las más bellas plazas que se asoman al Adriático, la plaza Unità d'Italia y en 2021 se clasificó como mejor ciudad en Italia por su calidad de vida.



FVGcard

Your pass to experience Friuli Venezia Giulia



La llave para acceder a los tesoros del arte y de la cultura de la región es la **FVGcard**, pase de duración entre dos días y una semana que incluye la entrada a todos los principales museos y sitios histórico-artísticos del territorio regional, la participación en visitas guiadas organizadas por PromoTurismoFVG en las ciudades de arte o el alquiler de audioguías plurilingües, disponibles también en versión digital.

Los 5 esenciales

- Ciudad de mar y ciencia: alberga el **"Immaginario scientifico"**, el **Bio-Ma (Biodiversitario marino)**, el **Sincrotrón**, la **"Sissa"** y el **observatorio astronómico, Icgob**, el **Cvb (Convention & Visitors Bureau)**
- **Trieste multirreligiosa**: la sinagoga, la iglesia greco-oriental y ortodoxa serbia de San Spiridione, la iglesia anglicana, el santuario mariano en el Monte Grisa y la catedral de San Justo
- El **castillo de Miramare**, residencia de cuento de hadas de Maximiliano de Austria y su mujer Carlota de Bélgica
- Los **itinerarios literarios**
- Trieste también es la **ciudad del café**: puerto franco para la importación de café desde el siglo XVIII, todavía hoy es el más importante del Mediterráneo. Café y literatura es otro binomio que hay que descubrir con el carnet di degustación **"Trieste loves coffee"**

Údine

Ciudad alegre, elegante y sociable, en la que el refinamiento de la arquitectura se une a la fascinación rústica de las tabernas. Capital de la medieval "Patria del Friuli", pero fuertemente unida a la Serenísima como atestiguan sus palacios y la huella veneciana en el casco antiguo, es la ciudad-cofre de las obras de **Giambattista Tiepolo** (1696-1770), el último gran pintor de la escuela veneciana: algunas de sus obras maestras se pueden admirar en el Palacio del arzobispo y también en el Duomo y en la Galería de Arte Antiguo.

Los 5 esenciales

- El **castillo de Údine** ofrece una vista panorámica de 360 grados sobre Friuli Venezia Giulia, entre llanuras y montañas
- El **Museo de arte moderno y contemporáneo de Casa Cavazzini**, elegante sede de arte moderno y contemporáneo, cuya restauración firma Gae Aulenti, de origen friulano, expone importantes obras de algunos de los más significativos artistas del siglo XX del panorama italiano e internacional. Gratis con FVGcard
- Los colores y el hábil juego de perspectivas de los frescos de **Giambattista Tiepolo** en el **Museo Diocesano** de Údine. Gratis con FVGcard
- Descubrir la ciudad paseando por **callejuelas medievales, canales, tiendas y librerías**, reservándose una parada en una taberna para honrar el rito del "tajut" (copita): disponible la audioguía digital en la oficina de turismo
- Descubrir el "entre bastidores" con las visitas guiadas teatralizadas al **Teatro Nuovo Giovanni de Údine**



Gorizia

Ciudad de frontera en el centro de Europa, con un pie en Italia y otro en Eslovenia, lugar que escapa de las rutas turísticas más tradicionales. La Plaza Transalpina, hasta hace pocos años, era el símbolo de una ciudad de frontera y el muro que la atravesaba dividía las dos almas de la ciudad: hoy es una topografía de la memoria, un recuerdo indeleble, pero también el símbolo de la renovada unidad. Desde el castillo de Gorizia la mirada se abre sobre las suaves colinas del Collio, tierra de producción de vinos conocidos en todo el mundo.



Go! 2025

Gorizia, junto a Nova Gorica, ha sido nominada **Capital europea de la cultura 2025**. Aquí se camina al filo de la historia mediante itinerarios guiados probando de nuevo el "escalofrío" de cruzar una frontera.

Los 5 esenciales

- El **castillo medieval**, los museos de Borgo castello Palazzo Coronini Cronberg, plaza Transalpina en Gorizia, que se puede descubrir con visitas guiadas temáticas, algunas de las cuales se siguen hasta la vecina Eslovenia
- La ciudad ha ido un auténtico símbolo de la **Primera Guerra Mundial** en el frente del Isonzo: descubre el Parque de la Paz en el **Monte Sabotino** (transfronterizo)
- La medieval **via Rastello** con sus antiguas tiendas
- La tradición del **encaje goriziano**
- El **Parque de las azaleas** y el **Jardín Viatori**

Pordenone

Ciudad joven y vivaz, pero al mismo tiempo elegante y capaz de encantar con su sugestivo casco antiguo, un mosaico de palacios del Cinquecento, iglesias románicas, fachadas con frescos, edificios góticos y barrocos. Un paseo bajo los prestigiosos pórticos del Corso o una visita a los museos y a las muestras temporales son el mejor modo para sumergirse en la historia y en la cultura locales. La ciudad vio nacer al gran pintor del Renacimiento Giovanni Antonio de Sacchis, conocido como “el Pordenone”, cuyas obras maestras se pueden ver en el Duomo de San Marco y en el Museo cívico de Arte que alberga el Palacio Ricchieri.

Los 5 esenciales

- La elegancia refinada y sin tiempo de Pordenone descubriendo al más grande pintor renacentista Friuliano, **Antonio de Sacchis**, llamado el **Pordenone**.
- En Pordenone el cómic es arte: la ciudad alberga el **Paff** – Palacio de las artes y del cómic en Friuli, espacio que propone el cómic como forma de arte, además de como comunicación y punto de vista.
- Pordenone es el corazón de grandes eventos de difusión internacional, desde **festivales literarios (pordenonelegge)**, hasta cinematográficos y musicales, convirtiéndose, con el paso de los años en un foco de atracción de cultura para los aficionados que han hecho de la ciudad una realidad cultural rica y original.
- El **Museo de arte Palacio Ricchieri**
- El **“Noncello by boat”** y los murales que se vislumbran en algunos edificios de la ciudad.

Pier Paolo Pasolini

Pier Paolo Pasolini, uno de los intelectuales más significativos del siglo XX, vivió por un largo periodo en el pueblo natal de su madre, en Casarsa della Delizia, no lejos de Pordenone. En 2022 se celebraron los cien años de su nacimiento con un nuevo itinerario a él dedicado.



El Carso

El Carso, territorio único por su naturaleza y por su historia, es un altiplano rocoso que se extiende a lo largo de todo el confín oriental de Friuli Venezia Giulia, desde los alrededores de Gorizia hasta Istria pasando por Trieste. Conocido universalmente por su subsuelo rico de cavidades y grutas, representa una meta imperdible para los aficionados a la naturaleza y para las excursiones tranquilas. Pero también es un destino lleno de historia y cultura en el que los usos y costumbres son el fruto de la secular fusión entre las culturas latina, germánica y sobre todo eslava. Por último, pasado Trieste, la parte más septentrional de Istria con Val Rosandra y el pequeño puerto de Muggia y su centro de estilo veneciano.

Los 5 esenciales

- El **Castillo de Duino**
- La **Gruta Gigante**
- El museo al aire libre del **Monte San Michele** y el de **San Martino del Carso**
- **Muggia**, su centro veneciano y el área arqueológica de Muggia vieja
- La **desembocadura del Timavo** y la **Gruta del Mitreo**



Los números de la cultura

- **5** sitios patrimonio mundial de la Unesco
- **4** ciudades
- **2** castillos sobre el mar
- Más de **100** museos en toda la región
- Más de **15** itinerarios culturales
- Más de **10** itinerarios con audioguía y audioguía digital

Aquileia

Aquileia es una antigua metrópolis del Imperio Romano de la que se pueden visitar los restos del foro, de la necrópolis, de viviendas particulares con pavimentos de mosaico y las imponentes estructuras del antiguo puerto fluvial. No hay que perderse la espléndida Basílica de Santa Maria Assunta, en la que se puede admirar el pavimento de mosaico más extenso del mundo cristiano occidental y la visita a la ciudad antigua, a la Domus de Tito Macro y el Museo Arqueológico más importante del norte de Italia. Es imprescindible la visita guiada y los itinerarios de animación dedicados a los niños (gratis con FVGCard o con FVGCardAquileia, la entrada única para la ciudad).

Patrimonio mundial de la Unesco desde 1998.

Palmanova

Ciudad fortaleza encerrada en una estrella de nueve puntas. Proyectada y construida por la Serenísima República de Venecia para defender las fronteras regionales de las amenazas externas, es una obra maestra de la arquitectura militar y modelo de ciudad ideal renacentista. Única en su género, tiene una plaza central en la que convergen las tres vías de acceso defendidas por puertas monumentales.

Patrimonio mundial de la Unesco desde 2017.

Cividale del Friuli

Cividale del Friuli, capital del primer ducado longobardo, es el punto de partida del itinerario Unesco dedicado a la herencia de este misterioso pueblo en Italia. La visita de la ciudad debe incluir por lo menos el Museo Arqueológico Nacional, el Museo Cristiano, el extraordinario Templo longobardo y el misterioso Hipogeo Céltico. Hay que visitar también el sugestivo Museo de las Marionetas (Cips) y la Galería Familia De Martiis en el Palacio de Nordis, cuyas obras maestras recorren el siglo XX a través de los estilos abstracto y figurativo, con algún significativo testimonio impresionista.

Patrimonio mundial de la Unesco desde 2011.

Palù di Livenza

El sitio palafítico cuyos restos están en parte recogidos en el Museo Arqueológico del Friuli occidental en Pordenone. Patrimonio mundial de la Unesco desde.

Patrimonio mundial de la Unesco desde 2011.

Friulian Dolomites

Los Dolomitas Friulanos constituyen el área más occidental de la montaña de Friuli Venezia Giulia y abrazan la Val Cellina, el Valle del Tagliamento y la Val Tramontina. Por la naturaleza salvaje que todavía conservan se consideran la parte más incontaminada de todo el grupo dolomítico.

Patrimonio mundial de la Unesco desde 2009.

Para seguir viajando tras las huellas de la cultura

- Los **caminos religiosos** de Friuli Venezia Giulia: una experiencia lenta y sostenible para descubrir las vías de peregrinaje y su patrimonio natural y cultural
- **AAT - Alpe Adria Trail**, el itinerario de senderismo que conecta Carinzia, Eslovenia y Friuli Venezia Giulia en 43 etapas y lleva desde los pies del Großglockner a Muggia, cerca de Trieste, descubriendo la naturaleza, la enogastronomía y la cultura de los territorios del Tarvisiano, Valles del Natisone, Collio y Carso.
- **Walk of Peace**, el itinerario de 25 etapas entre Eslovenia y Friuli Venezia Giulia a lo largo de lo que fue el frente del Isonzo, descubriendo los museos al aire libre, museos, sagrarios y monumentos dedicados a la Primera Guerra Mundial con salida en Log pod Mangartom y llegada a la centralísima Plaza Unità de Trieste.
- **San Daniele del Friuli** alberga la Biblioteca Guarneriana, la más antigua biblioteca de Friuli Venezia Giulia, que conserva valiosos códices ilustrados entre los que se cuenta una Divina Comedia del siglo XIV y libros impresos de antiguas ediciones.
- **Torviscosa** y **Panzano** son dos ciudades de fundación. La primera conserva la arquitectura del régimen de los años treinta y es una ciudad-fábrica, con las instalaciones urbanísticas originales que la dividían en áreas funcionales entre espacios de trabajo, públicos civiles, la aldea de los obreros, las casas para los directivos, las de los administrativos, las estructuras para el tiempo libre, mientras que en Monfalcone la ciudad obrera de Panzano alberga el Museo de la construcción naval, el MuCa, de reciente instalación.

Itinerarios tras los pasos de la historia

Confín y frontera son términos que a menudo se asocian a Friuli Venezia Giulia. Enclavada en el corazón de Europa pero abierta al Adriático, por su posición estratégica se ha encontrado frecuentemente en el centro de los grandes conflictos y de importantes episodios históricos, siendo uno de los principales escenarios de los sucesos del siglo XX, el llamado “siglo breve”.

La historia, aquí, se recorre paso a paso. Una historia que hoy se puede descubrir visitando las innumerables huellas que los grandes eventos han dejado en Friuli Venezia Giulia, auténtico y gigantesco museo al aire libre dedicado a la Primera Guerra Mundial. El Carso isontino, los valles del Natisone, las cimas de Carnoa y del Tarvisiano conservan trincheras, fortificaciones, postaciones y restos de barracones de la primera línea, mientras que en la zona de las colinas del Tagliamento, hasta los Dolomitas Friulanos, se pueden revivir los trágicos sucesos de la retirada de octubre y noviembre de 1917. En Trieste, una de las ciudades símbolo de la historia italiana del siglo XX, y en el altiplano cárstico, conviven la memoria austrohúngara y la italiana. En toda la región no faltan tampoco los testimonios de la Segunda Guerra Mundial y de la Guerra fría, que aquí dejaron señales indelebles.

Los números

- 24 museos
- 1 museo al aire libre
- 100.000 soldados enterrados en el mayor **sagrario** italiano

24 itinerarios en un museo al aire libre

Todos los itinerarios, los museos al aire libre y los sitios de la Primera Guerra Mundial se pueden descubrir en el portal www.turismo-grandeguerrafvg.it para profundizar en los lugares y los eventos de la Gran Guerra en modo interactivo.

El “Camino de la paz - Walk of Peace”, un viaje entre Eslovenia y Friuli Venezia Giulia, desde Bretto – Log pod Mangartom hasta Trieste, que en 2020 ganó el premio al mejor proyecto Interreg Europe. Desde los Alpes hasta el mar en medio de la naturaleza conocer la historia, cultura y enogastronomía de este lugar de confín, se ha terminado en la primavera de 2022. Las etapas son **25 y conectan los principales museos al aire libre, lugares, sagrarios y monumentos de la Primera Guerra Mundial.**

No hay que perderse...

Sobre la **Primera Guerra Mundial**:

- El **cementerio militar de Redipuglia**, el más grande sacrario italiano y uno de los mayores de Europa, que custodia los restos de más de 1000 000 soldados caídos durante la Primera Guerra Mundial; recientemente restaurado
- Los **museos de la Primera Guerra Mundial** de **Gorizia**, **Ragogna** y **Timau**
- El **museo multimedia** de la **Primera Guerra Mundial** en el **Monte San Michele**
- El **Parque Temático** de la **Primera Guerra Mundial** en **Monfalcone**
- El museo al aire libre de **Kolovrat**

Sobre la **Segunda Guerra Mundial**:

- **Arrocera** de **San Sabba**, en **Trieste**
- The **Kleine Berlin**
- La dolina de **Basovizza**
- **Museo de la Guerra para la Paz “Diego de Henríquez”** de **Trieste**

For the **Cold War**:

- **Fuerte Beisner**- Obra 4 de **Ugovizza**
- **Búnquer** de **San Michele**
- **Plaza Transalpina** / trg Evrope, las visitas guiadas transfronterizas de **Gorizia/Nova Goriza** y el **museo del Rafut** (apertura prevista en 2023)

Mountain 365 not only ESQUÍing

En las cimas, entre naturaleza, sostenibilidad y diversión. Una montaña 365 días al año.

De los Dolomitas a los Alpes y Prealpes Julianos, pasando por los Alpes Cárnicos, Friuli Venezia Giulia ofrece la ocasión de esquiar con total seguridad, cientos de atracciones en la nieve, actividades para después del esquí directamente en las pistas, paseos por los bosques milenarios o descubriendo los pueblos alpinos y, al final, relajación en las calientes aguas de los centros termales.

Las montañas de Friuli Venezia Giulia ofrecen una variedad de opciones adaptadas a cada afición personal y nivel de preparación. Forfait estudiados ad hoc y numerosas ventajas con la FVGcard para satisfacer las exigencias de las familias, peatones o turistas de vacaciones en la región que quieran disfrutar una jornada en la nieve:

- **Tarifas forfait** fijas y de las más económicas del arco alpino.
- **Forfait Baby free** y descuentos para familias: los



niños nacidos a partir de 2016 esquían siempre gratis y las familias pueden beneficiarse de descuentos de hasta el 35%.

- **FVG Snow Experience:** los titulares de la FVGcard, la tarjeta regional para acceder a descuentos y promociones, pueden utilizar gratuitamente un remonte de cada estación, participar gratuitamente o con una pequeña aportación en excursiones y paseos naturalísticos organizados por PromoTurismoFVG y utilizar los trineos de verano de Tarvisio y Piancavallo.

Los Alpes y Prealpes Julianos, el Tarvisiano

Tarvisio

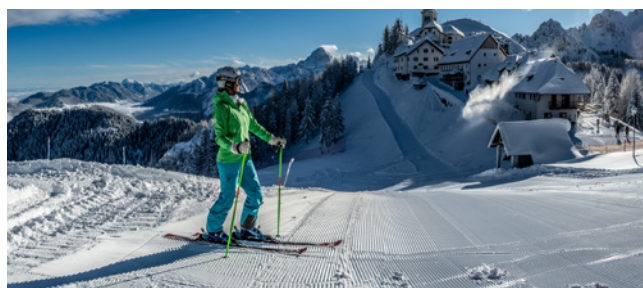
Situada en el ángulo de tres fronteras, Italia, Austria y Eslovenia, Tarvisio está abrazada por los Alpes Julianos y por un bosque milenario que, con sus 24 000 hectáreas, representa el mayor bosque de Italia. Una pequeña ciudad moderna, pero con un alma antigua y llena de tradiciones para descubrir.

ESQUÍ - 24 km De zonas esquiiables entre los casi 4 km de la pista Di Prampero, escenario de varias ediciones de la Copa del Mundo de esquí femenino y abierta sobre una vista impresionante; la Arena Paruzzi, las pistas de Val Saisera y de Pontebba son el paraíso de los amantes del esquí de fondo.

EXTRAESQUÍ - sleddog, en la plana de Fusine, senderismo con las raquetas de nieve en el silencio de Val Bartolo, paseos en Val Saisera a lo largo del en medio de la naturaleza del bosque milenario, trineo de verano y parques infantiles acabados de renovar, patinaje sobre hielo, parque de bicicletas y tirolesas (abiertas solo en la estación estival).

No hay que perderse...

- El **palacio veneciano de Malborghetto Valbruna** y los talleres de los artesanos que realizan cajas de resonancia
- La cocina de los tres confines: influencias italianas, eslovenas y austríacas que hay que probar en los lugares de la **Ruta del vino y de los sabores**
- Lago de **Cave del Predil**



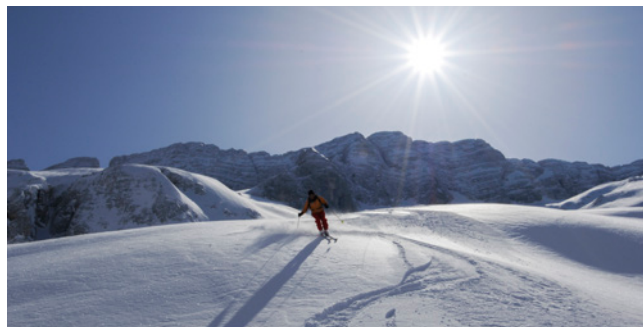
Sella Nevea y el Parque de los Prealpes Julianos

ESQUÍ - las pistas en altitud la hacen ideal para el esquí hasta la primavera. Es un auténtico paraíso natural, sede de numerosos eventos de la Copa de Europa y de la Federación Italiana de Esquí, que dispone de un centro de alto entrenamiento para las disciplinas de velocidad.

EXTRAESQUÍ - excursiones con raquetas de nieve en el Parque de los Prealpes Julianos, escalada en las majestuosas paredes y cascadas de hielo en Val Raccolana.

No hay que perderse...

- El Museo del afilador en Val Resia
- El carnaval de Val Resia
- Parque de los Prealpes Julianos, Reserva de la biosfera MAB Unesco



Carnia y los Dolomitas

Habitada desde hace milenios por un pueblo que no ha perdido nunca su tradición y su orgullo, Carnia custodia entre sus cumbres un patrimonio cultural y religioso único y característico, representado en restos arqueológicos romanos y típicas aldeas rurales, pequeñas parroquias y ritos celtas.

Ravascletto-Zoncolan

ESQUÍ - Enclavado en el maravilloso escenario de los Alpes Cárnicos, el Zoncolan es conocido por todos los aficionados al ciclismo con el apodo de Kaiser, pero en invierno la cuenca dorada se convierte en una meta de diversión segura: 23 km de área esquiable con pistas altas y soleadas que tocan casi los 2000 metros, trazadas para el esquí alpino y el Arena Freestyle dotado de plataforma para kicker y aterrizajes, rail y trazados para el esquí de fondo, entre los cuales un nuevo anillo en la altura.

EXTRAESQUÍ - excursiones nocturnas con linternas y excursiones fotográficas con las raquetas de nieve.

Pradibosco

ESQUÍ - Rodeado por las cumbres de los Dolomitas del Val Pesarina y de los espesos bosques, es un pueblo donde el silencio y la naturaleza crean la atmósfera perfecta para dar los primeros pasos sobre los esquís o para adentrarse en la práctica del esquí de fondo con 23 km de pistas a disposición.

EXTRAESQUÍ - itinerarios en *fat bike*, paseos a caballo por la nieve.

No hay que perderse...

- El telesilla dedicado al Giro de Italia, con los asientos autografiados por los campeones de ciclismo que conquistaron la etapa de la carrera
- En Sutrio el pesebre de Teno y el pesebre del Vaticano, realizado por artesanos y expuesto en el Vaticano la Navidad de 2022
- Las aguas termales de Arta Terme
- A la mesa: los *cjarsons* (raviolis con un relleno dulce y salado), el *frico* con polenta, las galletas de Raveo
- Biblia al aire libre en Cercivento entre mosaicos, murales, frescos en las paredes de los edificios públicos y privados, en calles y plazas
- La mina de Cludinico, 150 km de recorrido subterráneo en Ovaro

Forni Avoltri

Forni Avoltri alberga uno de los tres centros de la Federación Italiana de Deportes de Invierno para biathlon: el Carnia Arena de Piani di Lussa es un centro federado especializado para la práctica del biathlon y, en verano, una parte de la pista se utiliza para el skiroll. El Carnia Arena de Forni Avoltri es una estructura "green": incorporó el sistema de nevada ecosostenible Snow Farm (la nieve se almacena y se conserva desde la temporada precedente).

EXTRAESQUÍ - Situada a los pies del monte Coglians, la cumbre más alta de Friuli Venezia Giulia es un auténtico paraíso para los amantes del esquí alpino y de los paseos con raquetas de nieve.

Forni di Sopra

ESQUÍ - En el romántico marco de los Dolomitas y en el célebre circuito de fondo Dolomiti Nordic Ski, serpentea el tramo más largo de Friuli Venezia Giulia. Numerosos son también los itinerarios de esquí alpino, algunos de los cuales conectan las queserías de las cimas donde se pueden degustar platos típicos. Las instalaciones cuentan con 14 km de pistas de fondo, dos de las cuales iluminadas y 1 km situado a 1400 m de altitud al que se puede llegar con el telesilla Varmost 1.

EXTRAESQUÍ - es uno de los destinos preferidos por las familias, cuenta con el Fantasy Park para los más pequeños, pista para trineos y el nuevo palacio de hielo y en verano el Dolomiti Adventure Park y para los más temerarios el Climb Varmost. En él se puede hacer escalada en el hielo o participar en excursiones temáticas con raquetas de nieve por las cimas que incluyen degustación, o en cursos de introducción al biathlon, paseos con el asno Biagio, la adorable mascota de la localidad, que se realizan en el espléndido entorno del Parque Dolomitas Friulanos. Dispone de un centro de bienestar con sauna finlandesa, baño turco y piscina con tobogán acrobático donde disfrutaban los niños.

No hay que perderse...

- La serie de frescos del siglo XV conservados en la **iglesia de San Lorenzo**
- El **Parque de los Dolomitas Friulanos**, patrimonio UNESCO desde 2009: se consideran la parte más incontaminada de todo el grupo dolomítico por el elevado grado de naturaleza salvaje
- Los **murales de Spadavecchia** visibles en las calles de Forni di Sopra

Sauris

ESQUÍ - 17 km de áreas esquiabiles con tres joyas de la corona. Un amplio snow park, que ofrece a quienes van por libre la posibilidad de iniciarse en los saltos, en el rail, en la pista de bordercross y skicross para snowboard y esquiadores. También los esquiadores de fondo se pueden divertir con 15 km de pistas iluminadas y un anillo iluminado de 1,5 km.

EXTRAESQUÍ - Escalofriante es el descenso en trineo de verano, que desde 1500 m baja en picado con una pendiente media del 15%. También se puede participar en excursiones con raquetas de nieve y, para los más pequeños, divertirse en el parque infantil Nevelandia.

No hay que perderse...

- **Best Tourism Village**
- Los **mercadillos navideños** y el **carnaval de Sauris**
- La **tiroleza** que sobrevuela el lago más largo de **Europa** (de primavera a verano)
- **Paseo en moto de nieve**

Sappada

ESQUÍ - La perla de donde nace el Piave asegura diversión y emociones para todos con sus 15 km de pistas de esquí alpino adaptadas tanto a principiantes como a esquiadores expertos, los 13 km de anillo con tramos de alto nivel técnico para el esquí de fondo y los numerosos trazados de esquí alpino.

EXTRAESQUÍ - de la escalada sobre hielo a los paseos por la nieve a lo largo del Piave rodeados por el bosque o en pendientes immaculadas, de los emocionantes itinerarios del parque de aventuras a las salidas a caballo o en carrozas.

No hay que perderse...

- Un paseo entre las aldeas de **Sappada Vecchia**, uno de los pueblos más bonitos de Italia
- El **carnaval de Sappada**/Plodar Vosenocht
- Paseos en trineo tirado por caballos
- **Nevelandia**, el parque infantil en la nieve más grande de Friuli Venezia Giulia

Piancavallo and the mountains of Pordenone

ESQUÍ - 17 km de áreas esquiabiles con tres joyas de la corona. Un amplio snow park, que ofrece a quienes van por libre la posibilidad de iniciarse en los saltos, en el rail, en la pista de bordercross y skicross para snowboard y esquiadores. También los esquiadores de fondo se pueden divertir con 15 km de pistas iluminadas y un anillo iluminado de 1,5 km.

EXTRAESQUÍ - Escalofriante es el descenso en trineo de verano, que desde 1500 m baja en picado con una pendiente media del 15%. También se puede participar en excursiones con raquetas de nieve y, para los más pequeños, divertirse en el parque infantil Nevelandia.

No hay que perderse...

- Un paseo por la orilla del **lago de Barcis**, el pueblo de **Poffabro**, la **presa del Vajont**
- El palacio de hielo de **Claut** donde patinar o iniciarse en el curling
- El **Parque** de los **Dolomitas Friulanos**, patrimonio UNESCO desde 2009: se consideran la parte más incontaminada de todo el grupo dolomítico por el elevado grado de naturaleza salvaje. Dentro de este parque natural encuentran su paraíso los excursionistas, los esquiadores alpinos, los aficionados a la marcha nórdica, a la escalada libre y a la escalada en hielo

Naturaleza en estado puro

Friuli Venezia Giulia es una experiencia auténtica de inmersión en un lugar incontaminado y protegido y para quien quiere vivir la naturaleza a 360° es el lugar ideal. No uno, sino tantos contextos en los que el tiempo parece haberse parado entre la magia de parques, lagunas, reservas naturales y montañas en las que reinan el silencio y los espacios abiertos.

De los Dolomitas Friulanos, Patrimonio Natural de la Humanidad Unesco desde 2009, a los Alpes y Prealpes Julianos y Cárnicos, de las suaves colinas del Collio al Carso triestino y goriziano, de los Valles del Natisone a los sugestivos paisajes de las lagunas de Grado y Marano, se extiende un territorio lleno de biodiversidad, donde deporte y naturaleza son un binomio indisoluble. Dos parques naturales, tres reservas regionales, casi cuarenta biotopos y nada menos que 13 reservas naturales: de los rápidos de un torrente al lento escalofrío de una escalada, roca, senderismo, alpinismo, parapente, ala delta, bicicleta de montaña, equitación.



Forest bathing

Among the trees of the forests of Carnia in Sauris, the Julian Pre-Alps in San Leonardo in the Natisone Valleys, and the Julian Alps in Tarvisio.

Sensory exploration activities to reconnect with nature, as well as simple walks while breathing in the micro-organic substances released by the trees of the forests of Carnia, the Natisone Valleys, and the area surrounding Tarvisio: an authentic natural medicine to help the immune system and relieve stress.

Senderismo (*Trekking*)

De paseo con los amigos de cuatro patas, el senderismo con perros (*dog trekking*) en Fusine en los Alpes Julianos o en los Prealpes Julianos, los paseos a caballo en Carnia o en la sugestiva estepa de los Magredi – itinerarios ecuestres y senderismo montado.

Itinerarios para varios días y transfronterizos

- La **Via Alpina**, el itinerario amarillo que sale de Trieste, atraviesa el Carso, los Alpes cárnicos, Julia para alcanzar finalmente los Alpes del Allgäu en Alemania.
- **Alpe Adria Trail** el itinerario de trekking que conecta Carinzia, Eslovenia y Friuli Venezia Giulia en 43 etapas y lleva desde los pies del monte más alto de Austria, el Großglockner, a través de las regiones lacustres y las montañas más bellas de Carinzia y de Eslovenia hasta el mar Adriático en Muggia, cerca de Trieste.
- **Montanevie**: itinerario turístico que serpentea a lo

largo del primer cinturón montañoso de la provincia de Pordenone, entre bosques y terrazas sobre las que surgen pueblos y aldeas, auténticas joyas de arquitectura espontánea.

- **Anillo de los Dolomitas Friulanos** Patrimonio Unesco, cuatro etapas para cuatro refugios, un itinerario trekking en el espléndido marco del Parque natural regional de los Dolomitas Friulanos.
- **La Alta vía de Forni di Sopra**, cinco días de *trekking* en inmersos en la vida salvaje de la cuenca de Forni di Sopra
- **Pasear por pastos alpinos (*malghe*)**: Made, el sendero de trekking que conecta Sappada con Tarvisio y que, en sus 144 km, recorre en altitud la larga y articulada dorsal cárnica principal enlazando pastos alpinos, casas rurales y refugios de las vertientes italiana y austríaca.

En un día

- **Lago de Barcis** y **Lago de Cavazzo**, aguas verde esmeralda rodeadas de cumbres alpinas.
- **Lagos de Fusine**, espléndidos espejos de agua inmersos en un reino de ciervos, corzos, lince y osos.
- Al **monte Matajur** para admirar desde lo alto todo Friuli Venezia Giulia.
- **Manantiales del Piave, Sappada**: excursión a pie, en bici o en coche (durante el verano) para alcanzar los manantiales del río sagrado de la patria situados a los pies del monte Peralba 2037 m.
- **Hilo de mosaico de Tramonti di Sotto**, la obra musiva, iniciada en 2015, que serpentea a lo largo de las calles y las casas del centro histórico inspirada en los elementos de la naturaleza y en las leyendas y tradiciones locales
- **Poffabro**, donde el silencio recuerda atmósferas antiguas entre las balconadas de madera y las paredes de piedra cuadrada.
- **Paularo**, aldea de los alpinistas.

Cada vez más arriba

- El Campanario de Val Montanaja, símbolo del alpinismo en los Dolomitas Friulanos.
- Los **Acantilados de Trieste**.

Para los más pequeños

- Los primeros pasos y las primeras emociones en medio de los árboles del **Dolomiti Adventure Park** de **Forni di Sopra**, del **Parque Aventura** de **Sella Nevea** y **Rampy Park** en **Piancavallo**.

A cero metros sobre el nivel del mar

- Los pequeños **bancos de arena**, peculiares lenguas de arena que emergen de las lagunas de **Grado** y **Marano**.
- **Observación de pájaros** (*Birdwatching*) y **fotografía naturalística** en las lagunas de Grado y de Marano donde entre cabañas de pescadores y oasis protegidos se abre un mundo poblado por 320 especies diferentes que en algunos periodos alcanzan los 100 000 ejemplares.
- la **Reserva marina de la Biosfera Unesco de Miramare**, la más antigua de Italia, que se puede descubrir con inmersiones guiadas.

Deportes acuáticos

Ríos y torrentes

- **Rafting** o en canoa por el río Fella y por el río Tagliamento, el rey de los Alpes.
- **Canyoning** para principiantes, nivel medio o expertos, la morfología de las montañas de Friuli Venezia Giulia da vida a espectaculares gargantas que se pueden recorrer con extrema seguridad.

Las grutas

- Con un **guía espeleológico puedes adentrarte** con total seguridad en las grutas de **Cludinico**, **Giovanni d'Antro**, **Merlino** y del **Fontanon Goriuda**.
- Con la familia y los niños en las grutas turísticas para observar las estalactitas y estalagmitas: la **Grotta Gigante** (una de las cavidades turísticas más grandes de Europa) y **Torri di Slivia** en el **Carso triestino**, la **gruta de Pradis** en **Val d'Arzino** y las **grutas de Villanova** en los **Prealpes Julianos**.

Mar

- **130 km** de costa para emocionarse de todas las maneras: lentamente en **canoa** o en **sup** a través de los canales de la laguna, cortando las olas y el viento con una tabla de **windsurf** y **kitesurf**, en barca de vela, u observando la fascinante vida marina durante las **inmersiones** o el **buceo**.

Lagos

- En canoa por el **lago del Predil**, de **Barcis** y en el **lago de Sauris**, en windsurf o en barca de vela pero también a bordo de una barca a pedales en el **lago di Cavazzo**.



Sportland

Sportland nace en el corazón de Friuli Venezia Giulia, en un territorio de tradiciones donde se suceden paisajes encantados hechos de aguas cristalinas, senderos en el bosque y acantilados rocosos. Al proyecto se unen 16 ayuntamientos (Ampezzo, Arta Terme, Artegna, Buja, Bordano, Forgaria nel Friuli, Gemona del Friuli, Montenars, Nimis, Osoppo, Tarcento, Tolmezzo, Trasaghis, Venzona, Verzegnis, Villa Santina), con el objetivo de revivir estas zonas de Friuli Venezia Giulia a través de despertares tibetanos al alba, *astrotrekking*, baños de naturaleza (*nature bathing*) y yoga en todas las estaciones.

- **Bike sfidante**, para los auténticos deportistas, canoa en el lago de los tres pueblos para quien quiere gozar de los silencios del lugar, el trekking y el parapente, sin olvidar las alternativas pensadas para la familia, con propuestas al aire libre aptas para todos.
- En cambio, quien prefiera relajarse y reconectarse con su propio cuerpo rodeado del silencio de la naturaleza, viviendo al máximo las bellezas de Friuli Venezia Giulia, podrá optar por **experiencias “detox”** en la naturaleza incontaminada.
- El paquete **100% sostenible** para disfrutar de paisajes incontaminados en una casita ecosostenible y ecológica en colaboración con Friland – la habitación en medio de la naturaleza.

Los números

- **2** parques
- **3** áreas protegidas
- **13** reservas naturales
- **37** biotopos
- **Dolomitas friulanas** Patrimonio de la Unesco 2009
- **Alpe Adria Trail 43** etapas por **3** países
- **Parque Natural Prealpes Julianos**
- **Reserva de la biosfera MAB Unesco**
- **MADE 9** etapas a pie o **7** en bici. **144** km de la dorsal cárnica
- más de **50** *malghe* (antiguos refugios de pastores) activas y **35** refugios alpinos y de excursionistas



Pueblos y perlas de arte

Tierras y tradiciones que descubrir con lentitud.

Celosos guardianes de las tradiciones, entre antiguos saberes y oficios que reviven a través de los artesanos, los pueblos en Friuli Venezia Giulia ofrecen la ocasión de conocer la región mediante paisajes e itinerarios únicos, inmersos en la naturaleza entre pueblecitos rurales, tiendas, castillos secretos y antiguos molinos en los que el tiempo parece haberse parado.

Pueblos y tradiciones que descubrir

- **13 los pueblos más bellos de Italia del Friuli Venezia Giulia:** **Claiano, Cordovado, Fagagna, Gradisca d'Isonzo, Palmanova, Poffabro, Polcenigo, Sappada, Sesto al Reghena, Strassoldo, Travesio, Valvasone Arzene, Venzone.**
- **Sacile**, el “**jardín de la Serenísima**” es una perfecta combinación de tierra y agua que se expresa entre los callejones, puentes y palacios nobles donde descubrir la gracia de la arquitectura renacentista de aires venecianos.
- **Villa Manin** de **Passariano**, villa véneta de estilo Palladio, donde Napoleón firmó el Tratado de Campoformido. Hoy es una famosa sede de exposiciones de muestras internacionales.
- El **Castillo** medieval de **Ragogna**, sede del *Scriptorium Foroiuliense*, una de las pocas escuelas de amanuenses de Italia.
- **Forni di Sotto, Lauco, Ravascletto, Raveo, Sauris** son los pueblos auténticos **de Friuli Venezia Giulia**, orgullosos guardianes de arquitecturas y tradiciones de sabor antiguo.
- **Val Resia**, donde lengua, tradiciones y folclore se mantienen intactos desde hace casi 15 siglos.
- **7 los pueblos “Bandera naranja”** nominados por el Touring Club Italiano: **Andreis, Barcis, Cividale del Friuli, Maniago, Frisanco, San Vito al Tagliamento y Sappada.**
- 4 los fascinantes “**Pueblos históricos marinos**” del Friuli Venezia Giulia: **Grado, Marano Lagunare, Muggia y Duino Aurisina.**



Los números

- **13** pueblos más bellos de Italia •
- **7** los pueblos “bandera naranja”, nominados por el Touring Club Italian
- **5** pueblos auténticos
- **4** pueblos marinos

¿Sabías que...

- El **hotel difuso**, modelo de hospitalidad – lanzado por Friuli Venezia Giulia – conjuga en una única fórmula hotel, residence y apartamento para las vacaciones?
- En **Muggia**, pueblo marino con una fuerte huella de la Serenísima, se puede visitar la fábrica de esponjas Rosenfeld, la más antigua de Europa?
- En **Duino** domina el castillo, enrocaado en los altos acantilados a pico sobre el mar y el sendero Rilke, que se asoma al Adriático y llega hasta Sistiana, en el cual e inspiraron poetas y escritores como D'Annunzio, Twain y, naturalmente, Rainer Maria Rilke.
- **Venzone** ha sido elegido pueblo de pueblos en 2017.

De los Alpes a la laguna: a Golpe de pedal para descubrir el territorio

Unos 1.400 kilómetros de ciclovías, más de 800 de los cuales ya son viables cruzando ríos, arroyos, recorriendo campos y bosques, visitando pueblos antiguos y pueblecitos característicos, para un turismo de 360 grados que persigue la sostenibilidad y la ecología.

Itinerarios lentos entre paisajes y viñedos aptos para familias y amantes de los sabores auténticos, subidas y bajadas en plena naturaleza sobre el sillín de una bici de montaña, emocionantes caminos y montañas conocidas gracias al Giro de Italia - entre las que destaca la subida al Zoncolan - para los amantes del deporte de las bicicletas de carrera. Y por último, además del más famoso carril bici, la Alpe Adria, que desde las montañas hasta la laguna atraviesa la región, cruzando su historia, cultura y tradiciones, uno de los itinerarios más premiados de Europa, existen otras rutas de gran interés en el área, algunas completamente mapeadas y otras por definir.

Itinerarios para varios días

Cada etapa se puede recorrer aproximadamente en una jornada

- **CICLOVÍA PEDEMONTANA (FVG3)** La ciclovía corre a los pies de los Prealpes atravesando pueblos con la típica arquitectura rural de piedra y las zonas vitivinícolas de las que nacen los famosos vinos del Collio de los Collio Orientales del Friuli y de Grave. El recorrido tiene poco desnivel y está formado por carriles bici, caminos de tierra fáciles y carreteras de tráfico limitado. Se atraviesa el sitio patrimonio Unesco de Cividale del Friuli, mientras siguiendo el anillo se alcanza el sito patrimonio UNESCO Palú di Livenza y algunos de los pueblos más bellos de Italia. Para los amantes de la bicicleta de carreras y de las subidas del Giro de Italia, señalamos las de Aviano - Piancavallo y Cividale - Castelmonte.
Total length 180 km



- **CICLOVÍA DEL TAGLIAMENTO (FVG6)** El carril bici discurre a ambos lados del río Tagliamento, rey de los ríos europeos por sus características. El cicloturista, partiendo del pueblo alpino de Tolmezzo puede admirar una gran variedad de paisajes, desde los Alpes Cárnicos hasta las colinas de morrena de San Daniele del Friuli y la llanura friulana hasta el mar en Lignano Sabbiadoro. La particularidad de esta ruta ciclista es que está compuesta por dos rutas paralelas separadas por el río que forman un gran anillo que se puede recorrer en 6 días atravesando diferentes territorios y volviendo a recoger el coche al punto de partida. Para los amantes de las bicicletas de carreras y las subidas del Giro de Italia señalamos la del Monte Ragogna cerca de San Daniele del Friuli.
Longitud total de la ruta del margen izquierdo 146 km y margen derecho 142 km
- **CICLOVÍA ALPE ADRIA (FVG1)** Una fascinante ruta transfronteriza que, uniendo Salzburgo con Villach, Tarvisio, Udine, Aquileia y Grado, cruza la frontera de los Alpes llegando hasta el Adriático. Para los amantes de la bicicleta de carreras y las subidas del Giro de Italia, destacamos la subida a la meseta de Montasio desde Chiusaforte y la subida al monte Lussari que se inaugurará en la edición de 2023 del Giro de Italia. **Longitud total 415 km (175 en FVG) y 810 metros de altura máxima en FVG. 2 sitios de la Unesco cruzados (Palmanova y Aquileia) y uno de los pueblos más bellos de Italia (Venezia)**

• **CICLOVÍA DEL MAR ADRIÁTICO (FVG2)** Forma parte de la ciclovía europea Eurovelo 8 que parte de Cádiz (España) y llega a Atenas con una longitud de 7600 km, pasando por 10 países y atravesando 23 sitios de la UNESCO. En Friuli Venezia Giulia conecta Trieste con Lignano Sabbiadoro: un itinerario a lo largo de la costa que ofrece la posibilidad de recorrer algunos tramos navegando en barcos equipados para el transporte de bicicletas. Indicada para ciclistas experimentados, discurre principalmente por carreteras secundarias y algunos carriles bici. **Longitud total 260 km** de los cuales **136 km en FVG**. 1 sitio **patrimonio de la Unesco cruzado (Aquila)**

• **CICLOVÍA DE CARNIA (FVG8)** Recorrido de sur a norte. El carril bici de Carnia está formado por dos tramos de breves carriles bici paralelos que recorren los valles de los ríos But y Degano entre parajes naturales intercalados con pueblos de arquitectura típica rural y casas solariegas que se muestran bellamente a lo largo del recorrido. Se pedalea en el Geoparque de los Alpes Cárnicos y entre yacimientos arqueológicos de la época romana y medieval con la posibilidad de parar en el balneario de Arta para algunos momentos de relax o degustar los productos genuinos de estos valles en las trattorias. Para los amantes de la bicicleta de carreras y las subidas del Giro de Italia señalamos aquellas para llegar a la cima del monte Zoncolan: Sutrio - Zoncolan y Ovaro - Zoncolan

Itinerarios con niños

- **TARVISIO - FUSINE** y **TARVISIO - UGOVIZZA** (20 km aprox. por tramo)
- **TOLMEZZO - ARTA TERME** (16 km aprox.)
- **TRAVESIO - MEDUNO** (20 km aprox.)
- **CORMONS - GORIZIA** (27 km aprox.)
- **TRIESTE - DRAGA DI SANT'ELIA** (21 km aprox.)



Bicicletas de montaña (Mountain bike)

- **MADE BIKE**
- **"4 valli trail"**
- **Valli del Natisone y del Torre**
- **Val Resia**

Ruta a caballo de Cormôr

Un itinerario que se puede recorrer a caballo, en bicicleta y a pie. Atraviesa parques, reservas, bosques, supera cerros y valles, bordea el río Cormôr, atraviesa zonas arqueológicas y pueblos con casas históricas hasta llegar a la laguna de Marano.

Siempre montados en la bicicleta

La ruta del Piancavallo Malghe tiene 9,5 kilómetros con vista a las llanuras de Friuli y Véneto, pastos alpinos y refugios, explorando la flora y la fauna alpina. Además, en Friuli Venezia Giulia, en Monte Prat (Forgaria nel Friuli), cerca de San Daniele del Friuli, hay una escuela de bicicleta de montaña para niños a partir de 6 años dirigida por un ex campeón mundial de ciclismo todoterreno.

Intermodalidad

La región Friuli Venezia Giulia ofrece a cicloturistas y deportistas la posibilidad de moverse con el transporte público llevando la bicicleta; durante todo el año los trenes regionales Trenitalia tienen sitios reservados para el transporte de las bicicletas. También el servicio ferroviario Udine – Cividale y el Micotra, que es el tren que conecta dos veces al día Udine con Villach, en Austria, y los sábados y los domingos también Trieste con Villach. Ambos

servicios están gestionados por el operador Ferrovie Udine-Cividale.

En temporada estival la oferta se amplía con la activación del servicio BICIBUS y el BICI+BARCA que conecta las localidades costeras de Grado y Lignano Sabbiadoro a través de la laguna. Además de la conexión Grado -Trieste y Trieste - Muggia. Lignano se conecta con Bibione con el paso de barca del río Tagliamento.

Mar, viento armonía y pasión

En 130 kilómetros de costa hay más de 25 puertos deportivos, numerosos muelles y clubes náuticos con un total de más de 15.000 amarres. Friuli Venezia Giulia es el punto de partida ideal para cualquier tipo de embarcación y ofrece servicios de alto nivel, con amarres equipados también para yates grandes, entretenimiento en tierra y comodidades de todo tipo, como astilleros especializados y una red de empresas y artesanos que se dedican al sector. La oferta náutica está muy diversificada entre complejos deportivos náuticos que cuentan con servicios de bienestar piscinas, restaurantes, marina seca, casas móviles flotantes y casas flotantes situadas en diversos ambientes naturalísticos.

A lo largo del año, en la región tienen lugar más de 100 eventos náuticos importantes de los cuales el más destacado es la Barcolana - El segundo domingo de octubre, el golfo de Trieste se convierte en el escenario de la regata más grande del mundo que en 2018 obtuvo el Récord Guinness mundial con 2688 inscripciones.

Un espectáculo que llena el golfo de barcos de todos los tamaños, desde los cascos súper tecnológicos hasta las velas más pequeñas (www.barcolana.it).

Los números

- 25 marinas
- 15.000 amarres
- 1 red
- Más de 100 eventos náuticos al año
- La Barcolana es la regata con más participantes en el mundo
- Seguridad para los deportistas en las marinas secas



¿Sabías que...

- Hay dos **centros de cruceros** en Trieste y Monfalcone, puertos base de grandes naves, como las de MSC, Costa Crociere y otras compañías más pequeñas.
- La red FVG marinas reúne **20 puertos** deportivos FVG.
- En Lignano Sabbiadoro es posible alquilar **botes flotantes** para una experiencia emocionante y única, mientras que desde Precenico, en el río Stella, es posible zarpar para una experiencia lenta a través de los canales de la laguna a bordo de las casas flotantes.
- Marina seca para disfrutar del propio barco en seco.
- Astilleros especializados y excelentes profesionales, con conocimientos especializados y personal cualificado.
- **Marinas sostenibles** 12 marinas bandera azul reconocimiento internacional de la "Fee", **Fundación para la Educación Ambiental**.
- Uso de **vehículos eléctricos, columnas de recarga**, uso de energía **Repower**.
- Uso de **seabin** para la limpieza del agua.

Regenerar cuerpo y alma

Bienestar para el cuerpo, regeneración para la mente. Elegir Friuli Venezia Giulia también significa sumergirse en un oasis de paz, que añade a la tradición centenaria de los balnearios y la herboristería una amplia gama de técnicas de vanguardia.

Termas de Arta (Ud)

Fueron los antiguos romanos quienes descubrieron los efectos terapéuticos del agua mineral que desde el manantial Pudia abastece los baños termales. Aire puro y balsámico, naturaleza incontaminada y una posición geoclimática especialmente favorable para recuperar la energía - en Carnia, a pocos kilómetros del Monte Zoncolan - crean las condiciones ideales para un baño de bienestar. El centro Aquadea ofrece secciones de estética, bienestar, medicina estética y el palacio de las aguas con piscinas termales también aptas para familias y amplio espacio de relajación. Saunas de diferentes temperaturas, baño turco, duchas emocionales y camino Kneipp. Ideal para después del esquí o para una pausa regeneradora en todas las estaciones.

www.termediarta.it

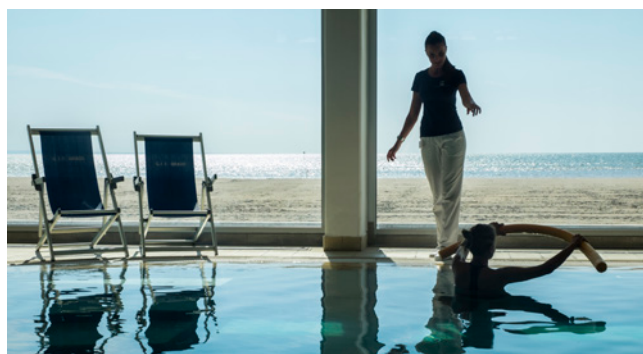
Termas romanas de Monfalcone

A los pies del Carso se encuentran las Termas Romanas de Monfalcone, un oasis termal de bienestar y relajación donde el agua surge naturalmente a una temperatura de 38-39°. Conocidas desde la época romana y situadas a poca distancia de Aquileia, ofrecen una amplia oferta de servicios dedicados a la rehabilitación, cuidado y bienestar del cuerpo.

www.termeromanedimonfalcone.it

Los centros termales de Friuli Venezia Giulia:

www.turismoFVG.it/terme-e-wellness



Termas marinas de Grado

La talasoterapia, las piscinas con vistas al mar y lúdicas de agua salada, así como el arenado son las joyas de la corona de las termas marinas de Grado, el balneario más popular durante el Imperio de los Austrias y centro de renombre precisamente por las extraordinarias propiedades beneficiosas de sus elementos naturales. Los balnearios, en los que se está llevando a cabo una importante obra de remodelación y ampliación, ofrecen un parque de aguas termales y una zona caliente que utiliza niebla marina y una biosauna.

www.gradoit.it

Relax no solo en los centros termales

En todo el Friuli Venezia Giulia hay numerosas instalaciones de alojamiento, como clubes de golf, bodegas y puertos deportivos situados en bahías naturales equipadas con áreas de bienestar y spa, algunas también abiertas al público o ganadoras de premios a la excelencia.

Baños de naturaleza, buceo en el bosque, en los viñedos y actividades de montaña para recargar cuerpo y mente.



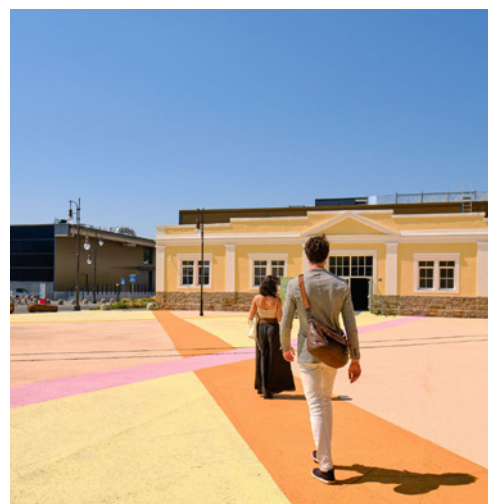
Reuniones y congresos, calidad y excelencia

En el corazón de Europa y servido por el aeropuerto de Trieste, a solo una hora de los aeropuertos internacionales de Venecia y Liubliana, Friuli Venezia Giulia es el destino ideal para acoger el turismo de congresos.

La región ofrece la oportunidad de albergar convenciones, reuniones y talleres o seminarios de diferentes tipos y volumen de asistencia en los numerosos lugares equipados con modernas infraestructuras y ubicados en toda la región, así como diversas oportunidades para actividades de formación de equipos. El territorio, con su variedad de paisajes desde el Adriático hasta los Alpes, desde ciudades de arte hasta innumerables bodegas, es ideal para aquellos que pretenden combinar el trabajo con excursiones, ocasiones para la diversión, la relajación y las compras, itinerarios enogastronómicos y culturales.

Los números

- **6** centros de congresos
- **9.200** sitios en total (hoteles, castillos, edificios históricos, alojamientos con encanto y bodegas)



TRIESTE es el principal centro operativo del sector de congresos, es un territorio con una alta concentración de centros de investigación innovadores, start-ups, polos científicos y universitarios. El centro ideal para reunir investigación, innovación, industria y creatividad, ofrece oficinas de vanguardia y excelente capacidad de alojamiento hotelero.

- **TCC, Centro de Convenciones de Trieste** - El nuevo centro de congresos ubicado en el Porto Vecchio de la ciudad, inaugurado en 2020 con 1750 plazas, a las que se suman 5 salas más, lo que eleva el total de plazas a una capacidad de 2.583 y 5 mil metros cuadrados de espacios de exposición
- **Palazzo dei Congressi de la Estación Marítima** - con una capacidad de hasta 500 asientos
- **Área Science Park** - Dispone de 15 salas que pueden acomodar hasta 500 personas
- **Portopiccolo** - Tiene 6 salas con una capacidad total de 600 asientos
- **Centro de Congresos de la Feria de Údine** - Údine Congressi - el complejo polivalente más grande del

centro de la región con 9 modernos pabellones que se pueden montar como una platea de 600 a 1500 personas

- **Palazzo dei Congressi en Grado** - un auditorio de 994 asientos
- **Centro de Congresos Kursaal en Lignano** - con sala acondicionada con capacidad para 500 asientos
- **Palacio de Congresos de la Feria de Pordenone**: hasta 3.000 plazas, con un espacio expositivo dividido en 5 pabellones con capacidad para albergar hasta 4.000 personas
- A la oferta tradicional de hoteles, recintos feriales, palacios de congresos y salas de reuniones, se suma la posibilidad de celebrar eventos en antiguos **castillos, casas históricas, lugares con encanto y bodegas**
- **El servicio de consultoría de PromoTurismoFVG** es gratuito y asegura a las empresas, asociaciones, meeting planners, OPC la calidad de la oferta presente en el área para la organización de eventos y la adquisición y organización de congresos www.turismo.fvg.it/congress

De los Alpes al mar, las mil caras del golf

Siete itinerarios inmersos en paisajes de ensueño, rodeados de naturaleza virgen y envueltos en un clima templado todo el año. En Friuli Venezia Giulia el golf tiene el sabor del descubrimiento y el desafío: desde los bosques de los Alpes hasta el Adriático, con recorridos sobre el agua de la laguna de Grado, descendiendo por las suaves laderas de las colinas, viñedos y castillos de la zona de Gorizia

En una región que en poco más de 100 kilómetros reúne montañas, mar y colinas, los 7 campos de 18 hoyos distribuidos homogéneamente por todo el territorio permiten disfrutar de una riquísima variedad de escenarios naturales de rara belleza.

- **Golf Club di Grado**
- **Golf Club di Trieste**
- **Golf & Country Club Castello di Spessa**
- **Golf Club Udine**
- **Golf Club Pordenone**
- **Golf Club Senza Confini Tarvisio**
- **Golf Club Lignano Sabbiadoro**
- **Golf Club Sappada (9 hoyos)**

En 2022 se constituyó la red empresarial Golfing in Friuli Venezia Giulia, que reúne seis campos de golf distribuidos por toda la región y una agencia de viajes para recepciones. Fue creado para ofrecer a los amantes del golf una experiencia estructurada y completa de descubrimiento del territorio a través de sus tradiciones, sus productos típicos y todas las actividades que se pueden hacer exclusivamente en la Región Friuli Venezia Giulia

Se trata de un proyecto que contempla el golf como actor de un turismo sostenible y responsable a través de la valorización de las actividades y de los guías locales implicados en la hospitalidad y en la oferta de actividades exclusivas y extraordinarias.

Los números

- **7 campos, 18 hoyos**
- **Friuli Venezia Giulia** es la región a la cabeza de "Italy Golf&More"



Friuli Venezia Giulia es la región a la cabeza del proyecto de colaboración "Italy Golf & More" 2022-2023-2024, acuerdo programático nacional que, en sinergia con la Agencia nacional del turismo ENIT, Federación Italiana de Golf y las regiones Veneto, Piemonte, Lombardia, Emilia-Romagna, Toscana, Lazio, Sicilia, Cerdeña, valoriza y promueve el sistema golf Italia hacia mercados objetivos, integrando la oferta con el atractivo cultural, enogastronómico y de experiencias.

El año 2023 será Italia la protagonista de la 44 edición de la **Ryder Cup**, el tercer evento deportivo más importante en el mundo después de las Olimpiadas y los mundiales de fútbol.

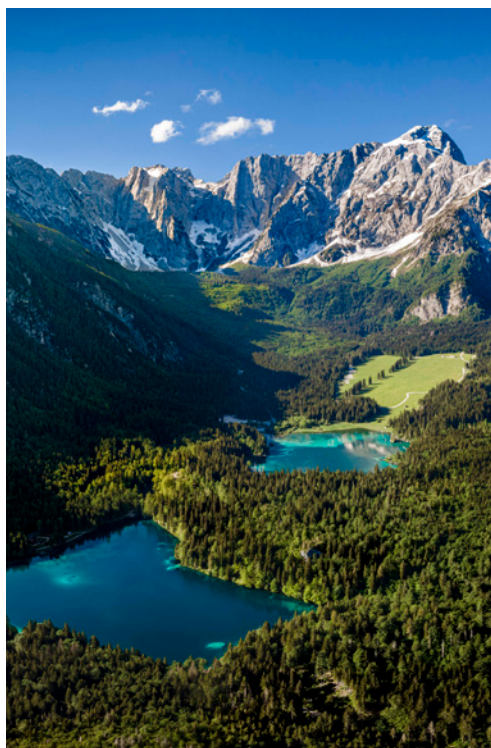
Saldrán a escena Marco Simone Golf & Country Club de Guidonia Montecelio (Roma) del 29 de septiembre al 1 de octubre 2023, precedido de los tres días de acercamiento a la competición. El evento respalda el posicionamiento del destino Italia en la industria del golf a los máximos niveles internacionales.

Una región accesible

Desde 2012, PromoTurismoFVG y el Consejo Regional de Personas con Discapacidad y sus Familias de Friuli Venezia Giulia están involucrados en el proyecto "Una Región para Todos", para la identificación y superación de barreras, no solo arquitectónicas o sensoriales, sino también informativas y culturales, para garantizar a los huéspedes unas vacaciones y una estancia garantizando la accesibilidad.



Una región sostenible



Desde 2019 PromoTurismoFVG ha emprendido un camino hacia la sostenibilidad declinado en dos dimensiones: interna, relativa a la gestión «sostenible» de la institución y su orientación a medio plazo, y externa, relativa a la estructuración y promoción de una oferta de experiencias turísticas sostenibles, en colaboración y con la intervención del territorio.

Las actividades promovidas están innovando los procesos organizacionales internos, mejorando las habilidades y fortaleciendo las relaciones con las partes interesadas externas.

En 2023 seguiremos persiguiendo los objetivos marcados tanto a nivel de empresa (incluyendo la publicación del primer Informe de Sostenibilidad y del cálculo de la huella de carbono de la sede del PTFVG, la implementación de un sistema de seguimiento y análisis de consumos, la digitalización de procesos, etc.) y a nivel regional (desarrollo y cualificación de ofertas de turismo sostenible, fomento del turismo responsable, sensibilización de los grupos de interés para la gestión sostenible de eventos, etc.)