

BIKE

PAESAGGI, PEDALI, EMOZIONI

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA


www.turismofvg.it

ITA



LE PRINCIPALI CICLOVIE DEL FRIULI VENEZIA GIULIA

- | | |
|--|--|
| <p>FVG 1 CICLOVIA ALPE ADRIA
Distanza: 180 km Tarvisio – Grado</p> | <p>FVG 6/a VARIANTE CICLOVIA DEL TAGLIAMENTO
Distanza: 140 km Tolmezzo – Lignano Sabbiadoro</p> |
| <p>FVG 2 CICLOVIA DEL MAR ADRIATICO
Distanza: 140 km Lignano Sabbiadoro - Trieste</p> | <p>FVG 7 CICLOVIA DEL FRIULI
Distanza: 90 km Gemona del Friuli – Palmanova</p> |
| <p>FVG 3 CICLOVIA PEDEMONTANA
Distanza: 180 km Sacile – Gorizia-Nova-Gorica</p> | <p>FVG 8 CICLOVIA DELLA CARNIA
Distanza: 40 km Venzone – Paluzza</p> |
| <p>FVG 6 CICLOVIA DEL TAGLIAMENTO
Distanza: 140 km Tolmezzo – Lignano Sabbiadoro</p> | |

INDICE

- 6 CICLOVIA ALPE ADRIA - FVG1
- 12 CICLOVIA DEL MARE ADRIATICO - FVG2
- 18 CICLOVIA PEDEMONTANA - FVG3
- 26 CICLOVIA DEL TAGLIAMENTO - FVG6
- 32 VARIANTE CICLOVIA DEL TAGLIAMENTO - FVG6/a
- 36 CICLOVIA DEL FRIULI - FVG7
- 40 CICLOVIA DELLA CARNIA - FVG8
- 42 GRAVEL
- 44 ADRENALINA SU DUE RUOTE
- 48 MTB
- 50 BIKE PARK E TRAIL AREA

REGOLE DI CONSULTAZIONE DELLA BROCHURE

La brochure è strutturata secondo la seguente organizzazione:

- **Ciclovie:** presentano i percorsi principali con una descrizione generale delle aree attraversate e degli itinerari, seguita dal dettaglio delle singole tappe. Sono inclusi anche itinerari alternativi, varianti e collegamenti secondari.
- **Discipline extra cicloturismo:** comprendono le altre attività outdoor in bicicletta disponibili sul territorio.
- **Servizi per cicloturisti:** forniscono indicazioni pratiche sui servizi presenti nel territorio.
- **Intermodalità:** illustrano le soluzioni che integrano la bicicletta con altri mezzi di trasporto.

Le ciclovie includono anche proposte di itinerari ad anello e percorsi di sola andata verso altre località, di diversa lunghezza e difficoltà, generalmente percorribili in giornata.

Alcuni tracciati possono intersecarsi tra loro. Tracce GPX, varianti e aggiornamenti sono disponibili sul sito www.turismofvg.it/bike o sull'app **FVG Outdoor**, disponibile gratuitamente su Google Play Store e Apple App Store.

Tutti gli itinerari e i percorsi sono stati sviluppati in collaborazione con **FIAB – Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta**. Le ciclovie riportate nella brochure corrispondono alla rete prevista dal **Piano Regionale della Mobilità Ciclistica (PREMOCI)**, comprensiva delle relative varianti e diramazioni. Non sono stati inclusi i tratti ancora in fase di progettazione o quelli che, allo stato attuale, non garantiscono condizioni adeguate per una pratica del cicloturismo in sicurezza. In questi casi, la brochure propone percorsi alternativi, selezionati per assicurare continuità, sicurezza e qualità dell'itinerario. Per vivere al meglio l'esperienza cicloturistica, si raccomanda di verificare, prima della partenza, le condizioni di percorribilità degli itinerari e gli eventuali aggiornamenti.

SERVIZI PER I CICLOTURISTI

Esplorare il Friuli Venezia Giulia in bicicletta è semplice grazie a un'ampia rete di servizi pensati per vivere il viaggio in piena libertà. Il territorio offre una rete capillare di operatori specializzati a supporto degli amanti delle due ruote: noleggio di e-bike, gravel e city bike, officine e meccanici qualificati per assistenza e riparazioni, oltre a servizi di transfer e bike shuttle per il trasporto di persone, biciclette e bagagli lungo i vari percorsi.



INQUADRA IL QR CODE
PER SCOPRIRE TUTTI I SERVIZI

UN INVITO A PARTIRE

Il Friuli Venezia Giulia sorprende per la sua rete di ciclovie e per i numerosi percorsi che si intersecano e collegano tra loro. Itinerari che portano dalle Alpi al mare Adriatico, attraverso paesaggi incontaminati, boschi alpini e distese di pini marittimi, siti UNESCO, città d'arte e borghi storici dove scoprire, nei rituali più antichi, sempre nuove tradizioni. In giornata o in più giorni, il Friuli Venezia Giulia ti aspetta con paesaggi, scorci ed esperienze diverse ad ogni pedalata.



CICLOVIA ALPE ADRIA

FVG
1

DA NORD A SUD DALLE ALPI AL MARE ADRIATICO

*La **ciclovia Alpe Adria FVG1 (Alpe Adria Radweg)** è tra le vie cicloturistiche più conosciute d'Europa. Un percorso tra paesaggi alpini, borghi storici e ambienti marini che attraversa da nord a sud l'intera regione.*



Distanza: **180 km** | Tarvisio – Grado

L'itinerario completo della ciclovia Alpe Adria collega l'Austria all'Italia: parte da Salisburgo e arriva a Grado, per una distanza complessiva di circa 400 chilometri. Lungo il versante italiano, il percorso prende avvio nel Tarvisiano, dove la ciclovia si snoda in parte sui tracciati di antiche ferrovie dismesse, trasformati in un itinerario sicuro e suggestivo. Da qui attraversa spettacolari valli alpine, costeggia i fiumi Fella e Tagliamento, si insinua tra le dolci colline moreniche e prosegue nella pianura friulana fino a raggiungere la laguna e le rive del mare Adriatico.

È un itinerario in cui i panorami cambiano rapidamente, così come gli spazi culturali, la storia, le tradizioni e i linguaggi. Si attraversano località di grande importanza storica come Gemona del Friuli e Udine, i siti UNESCO di Palmanova e Aquileia, i borghi di origine medievale come Malborghetto, Venzone e Strassoldo. Mentre Grado, località di arrivo, accoglie con le sue tradizioni marinare, il relax della spiaggia, il benessere del clima.



TAPPA 1



Distanza: **65 km**

Tarvisio – Malborghetto – Valbruna – Pontebba – Dogna – Chiusaforte – Venzone

L'itinerario si snoda lungo la vecchia ferrovia Pontebbana attraversando il comune di **Malborghetto - Valbruna**, con i resti del Forte Hensel. Si prosegue per **Pontebba**, ex stazione di confine per raggiungere **Chiusaforte, Dogna e Moggio Udinese** con la sua Abbazia duecentesca. Il percorso prosegue fino a **Carnia e Portis Vecchio**, villaggio fantasma post-sisma del 1976, per arrivare a **Venzone**.

- **Tarvisio** è un'importante località montana nota per le piste da sci e i boschi millenari a ridosso dei Tre confini (Dreiländereck), punto d'incontro tra Italia, Austria e Slovenia, oggi è il confine che unisce idealmente i popoli latini, slavi e germanici.
- **Venzone** è annoverato tra i Borghi più belli d'Italia: è uno dei borghi più suggestivi del Friuli Venezia Giulia. Ricostruito dopo il terremoto del 1976, è oggi un simbolo di rinascita che conserva intatta la sua anima storica, tra le imponenti mura trecentesche e un centro raccolto dal fascino senza tempo.



IL CONSIGLIO IN PIÙ

Stanchi di pedalare? Caricate la vostra bici sul **treno** e godetevi una parte del viaggio in totale relax.

Venzone

TAPPA 2



Distanza: **56 km**

Venzone – Gemona del Friuli – Arterga – Buja – Tricesimo – Tavagnacco – Udine



Da **Venzone** si raggiunge **Gemona del Friuli**; si pedala lungo il corso del fiume Tagliamento, il "Re dei fiumi alpini", così chiamato per la sua morfologia naturale unica, tra le più integre e spettacolari d'Europa. Si attraversa **Arterga** con il castello Savorgnan, e si prosegue verso Buja, la città della Medaglia, per poi continuare a pedalare tra sinuose colline moreniche punteggiate da castelli medievali. Arrivati a **Tavagnacco**, l'alta pianura friulana accoglie con percorsi ciclabili che conducono fino alle porte della città di **Udine**.

- **Gemona del Friuli** è un centro di grande valore storico e culturale. L'abitato conserva un fascino autentico fatto di vicoli, piazze e scorci panoramici.
- **Udine**, chiamata anche "la città del Tiepolo", si trova nel cuore del Friuli Venezia Giulia ed è un centro accogliente, ricco di storia, musei e vivaci iniziative culturali. Inoltre vanta, oltre a quelle del celebre pittore veneziano, anche opere di altri importanti artisti. Tra le sue caratteristiche osterie è possibile assaporare ottimi piatti della tradizione locale, rendendo ogni visita un'esperienza unica.



IL CONSIGLIO IN PIÙ

Curiosi di scoprire altri itinerari? Da Gemona del Friuli puoi raggiungere Gorizia o Sacile pedalando sulla Ciclovía Pedemontana FVG3 oppure Lignano Sabbiadoro percorrendo la Ciclovía del Tagliamento FVG6.

Tricesimo

TAPPA 3



Distanza: **59 km**

Udine – Pradamano – Pavia di Udine – Palmanova – Strassoldo – Cervignano – Aquileia – Grado

Ci si lascia alle spalle **Udine** per raggiungere **Palmanova**, la celebre città fortezza Patrimonio Mondiale UNESCO. Si prosegue verso **Strassoldo**, annoverato tra i Borghi più belli d'Italia, e quindi verso **Cervignano del Friuli** e **Aquileia**, importante città dell'Antico Impero Romano e sito UNESCO dal 1998. Negli ultimi chilometri, superata la località di **Belvedere**, il paesaggio si apre sulla suggestiva laguna di Grado. In lontananza si scorge l'**Isola di Barbana**, che custodisce uno dei più antichi santuari mariani del mondo, meta di pellegrinaggi e luogo di grande spiritualità. Si percorrono infine circa 5 chilometri lungo la strada translagunare che collega **Grado** alla terraferma, attraversando uno scenario unico fatto di acqua, luce e silenzi lagunari.

- **Palmanova** è una città fortezza, famosa per la sua pianta a forma di stella, un capolavoro di architettura militare rinascimentale. Il suo centro perfettamente geometrico, con la piazza Grande e le imponenti mura veneziane, racconta la storia di una città progettata per la difesa e oggi riconosciuta come patrimonio UNESCO.
- **Grado** è l'isola del Sole, affacciata sul mare Adriatico e circondata dall'omonima laguna è famosa per le sue spiagge, il centro storico e le antiche basiliche paleocristiane. Unisce mare, natura e storia in un'atmosfera unica, resa speciale dai suoi romantici tramonti.



IL CONSIGLIO IN PIÙ

*Una volta arrivati a **Grado**, concedetevi un meritato momento di relax: rilassatevi in spiaggia oppure scegliete un'escursione in barca alla scoperta della laguna e dei suoi casoni.*

SUGGERIMENTI LUNGO LA FVG1

ANELLO DELLA VAL SAISERA (R032)

Itinerario di 19 km di difficoltà media con partenza da Valbruna che conduce alla scoperta della Val Saisera, porta d'accesso alla Foresta di Tarvisio.



ANELLO DELLE ROGGE (R010)

Itinerario di 36 km, di difficoltà media, con partenza dalla Stazione ferroviaria di Udine, che conduce alla scoperta delle rogge e dei mulini storici immersi nella campagna nei dintorni di Udine.

ANELLO DELLE VILLE FRIULANE (R038)

Anello delle Ville Friulane (R038) è un itinerario di 20 km, di difficoltà facile, tra Udine e Palmanova. Un percorso immerso nella campagna friulana, tra antiche ville e storiche dimore.



ANELLO DELL'AGRO AQUILEIESE (R046)

Itinerario di 52 km, di difficoltà media, con partenza da Grado che conduce alla scoperta delle riserve naturali, della laguna e delle campagne aquileiesi, fino a raggiungere Aquileia. Un percorso che attraversa ambienti lagunari e rurali tra costa ed entroterra.

CICLOVIA DEL MARE ADRIATICO

FVG
2

IN BICI LUNGO IL LITORALE DEL MARE ADRIATICO

La ciclovía del Mare Adriatico (FVG2), conosciuta anche come **Adriabike** e **Eurovelo 8**, collega Venezia a Trieste lungo la costa fino a raggiungere la Slovenia.

 Distanza: **140 km** | **Lignano Sabbiadoro – Trieste**



 Trieste

L'itinerario ricalca una parte dell'**EuroVelo 8**, il celebre percorso cicloturistico che attraversa ventitré siti UNESCO e dieci Paesi, toccando le zone costiere europee che si affacciano sul Mediterraneo, dalla Spagna a Cipro. Unendo Venezia a Trieste, la ciclovía FVG2 porta alla scoperta delle principali località della fascia costiera, la parte bassa della pianura friulana e le riserve naturali.

Il percorso si sviluppa tra mare, lagune e pianure, alternando tratti naturali e urbanizzati. Dalle spiagge di **Lignano Sabbiadoro**, attraverso la **Laguna di Marano e Grado**, si pedala fino ad attraversare il fiume Isonzo e raggiungere la costa carsica. L'area di **Duino** con le sue falesie e la **baia di Sistiana** sono tappe da non perdere prima di raggiungere **Trieste** e **Muggia**. Un percorso che valorizza la varietà degli ecosistemi presenti nel territorio.



 Grado

TAPPA 1



Distanza: **75 km**

Lignano Sabbiadoro – Marano Lagunare – Torviscosa – Aquileia – Grado

Provenendo dal vicino Veneto, si pedala attraverso **Lignano Riviera** e **Lignano Pineta**, dove si può percorrere la caratteristica pianta urbanistica a chiocciola progettata dall'architetto Marcello D'Olivio nei primi anni Cinquanta. Tra il profumo dei pini marittimi e la brezza marina si raggiunge il centro di **Lignano Sabbiadoro**. L'itinerario prosegue alla scoperta di Marano Lagunare, borgo marinaro storicamente legato alla Repubblica di Venezia, tra le cui calli svetta la Torre Millenaria; qui si può ancora ascoltare l'antico dialetto locale. Il percorso continua fino a **Torviscosa**, significativo esempio di architettura industriale. Raggiunta **Cervignano del Friuli**, si incontra la Ciclovía Alpe Adria (FVG1). Proseguendo oltre Terzo d'Aquileia si raggiunge **Aquileia**, uno dei siti archeologici più importanti

dell'Italia settentrionale e Patrimonio Mondiale UNESCO. Una volta visitata Aquileia si prosegue per 11 chilometri fino ad arrivare a **Grado**.

- **Marano Lagunare** è un antico borgo di pescatori affacciato sull'omonima laguna, dove la bellezza del centro storico si intreccia ai paesaggi incontaminati della Riserva Naturale Valle Canal Novo e delle Foci dello Stella.
- **Aquileia** è meta ambita dagli amanti dell'archeologia e della storia dell'arte: immancabile la visita della Basilica, del Foro Romano e del Museo Archeologico Nazionale.



Marano Lagunare

TAPPA 2



Distanza: **65 km**

Grado – Monfalcone – Duino Aurisina – Trieste – Muggia

Da **Grado** l'itinerario prosegue verso est lungo la fascia costiera, attraversando **Fossalon di Grado** tra campagna bonificata e ambiente lagunare, fino alle aree naturalistiche della **Riserva Naturale della Valle Cavanata** e della **Riserva Naturale della Foce dell'Isonzo**. Si raggiungono quindi **San Canzian d'Isonzo** e **Staranzano**, fino alla località balneare di **Marina Julia**, luogo ideale per praticare il windsurf. A **Monfalcone** sono visitabili il Parco Tematico della Grande Guerra e il Museo della Cantieristica. Dal porto si può salpare per Trieste caricando la bicicletta in motonave e ammirare la costa e i castelli di Duino e Miramare. In alternativa si prosegue via terra verso **Duino-Aurisina**, nota per la Riserva Naturale delle Falesie. La baia di Sistiana è uno dei punti di accesso a spiagge di ciottoli e servizi balneari, oltre a essere un ulteriore approdo per il trasporto via mare che

collega le località costiere del Golfo di Trieste. Da Sistiana si prosegue lungo la strada costiera verso Grignano, in prossimità del **Parco e del Castello di Miramare**. Si attraversa Barcola per raggiungere in poco tempo il centro di Trieste. Il borgo marinaro di **Muggia** è raggiungibile anche via mare con servizio bici-barca garantito tutto l'anno. La località è il punto di partenza della ciclovía Parenzana.

- **Trieste** è una città di confine dal fascino mitteleuropeo e dall'aria cosmopolita che si respira passeggiando tra i caffè storici e osservando i palazzi che raccontano un passato ricco di fascino.
- **Muggia** è una località di mare dalle fattezze istro-venete, in cui immergersi in atmosfere e usanze che lasciano trapelare una storia condivisa con la Serenissima.



IL CONSIGLIO IN PIÙ

Il Castello di Miramare si affaccia sul Golfo di Trieste. La sua architettura eclettica e il bianco della pietra d'Istria lo rendono un elemento inconfondibile del paesaggio, riconoscibile da ogni angolazione. Circondato da un parco ricco di piante rare ed esotiche, invita a una visita tra natura e panorami sul mare.

Castello di Miramare



Verso la Val Rosandra 📍

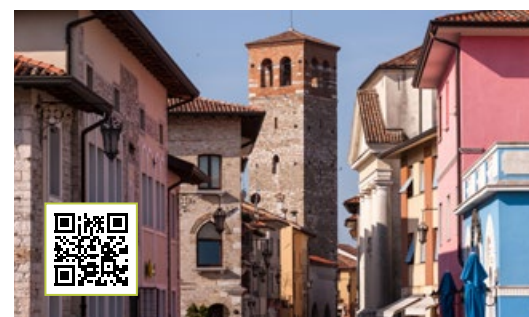


Castello di Duino 📍

SUGGERIMENTI LUNGO LA FVG2

ANELLO DEI DUE FIUMI (R044)

Itinerario di 60 km, di difficoltà media, una pedalata che porta alla scoperta di Lignano Sabbiadoro e dei suoi dintorni seguendo le acque del fiume Tagliamento e del fiume Stella.



ANELLO LIGNANO – MARANO LAGUNARE CON RITORNO (R027)

Itinerario estivo di 46 km, di difficoltà media, un percorso dal doppio volto: quello estivo con il rientro in barca attraverso la laguna e quello delle altre stagioni tra riserve naturali e i colori della campagna.

ANELLO TRA CAMPAGNA E LAGUNA (R040)

Itinerario di 24 km, di difficoltà facile, con partenza da Aquileia, che attraversa le campagne di Terzo d'Aquileia e costeggia la laguna di Grado.



ANELLO DEL MONTE ERMADA (R048)

Itinerario di 17 km, difficile, si sviluppa attorno al Monte Ermada, su strade sterrate, da affrontare con bici gravel o MTB, pedalando immersi nel paesaggio carsico tra natura, trincee storiche e scorci panoramici.

CICLOVIA PEDEMONTANA

FVG
3

UN VIAGGIO IN BICI TRA PAESAGGI COLLINARI, VIGNETI E BORGHİ SENZA TEMPO

La Ciclovía Pedemontana FVG3 è uno degli itinerari cicloturistici più rappresentativi del Friuli Venezia Giulia. Il percorso si sviluppa lungo la fascia pedemontana della regione, **da Sacile a Gorizia e Nova Gorica (Slovenia)**, attraversando paesaggi collinari, borghi storici e aree rurali che raccontano l'identità più autentica del territorio.



Distanza: **180 km** | **Sacile – Gorizia-Nova-Gorica**

L'itinerario prende avvio da **Sacile** e segue il profilo delle Prealpi, attraversando località di grande interesse storico e culturale come **Maniago**, centro legato alla tradizione della coltelleria, **Gemona del Friuli**, tra i principali borghi storici della regione, e **Cividale del Friuli**, importante testimonianza della civiltà longobarda e patrimonio UNESCO. Il percorso prosegue verso i colli orientali del Friuli, tra vigneti e piccoli centri rurali, fino alle aree del Collio Goriziano. È un itinerario in cui il paesaggio si trasforma gradualmente, tra strade secondarie, vigneti e cantine. In questo contesto si incontrano località simbolo della viticoltura regionale come **Dolegna del Collio** e **Cormons**, immerse in uno dei paesaggi più apprezzati del territorio. La ciclovía si conclude a **Gorizia** e **Nova Gorica (Slovenia)**, città di confine unite da una storia condivisa e oggi simbolo di dialogo e integrazione europea.



CURIOSITÀ

Nell'anno 2024, la Ciclovía Pedemontana FVG3 è stata riconosciuta a livello nazionale con il **Green Road Award**, l'**'Oscar del cicloturismo'**, per la qualità del tracciato e la capacità di valorizzare paesaggi, borghi e eccellenze del territorio friulano.

TAPPA 1

 Distanza: **44 km**
Sacile – Aviano – Maniago

Il percorso inizia nel “Giardino della Serenissima”, tra le atmosfere veneziane di **Sacile**, passa per Castello di Aviano e si snoda attraverso la pianura e la pedemontana pordenonese fino a **Maniago**. Lungo questo itinerario, con una breve deviazione, si possono scoprire il **Palù di Livenza**, sito palafitticolo patrimonio UNESCO, **Polcenigo**, inserito tra i Borghi più belli d'Italia, **Castello di Aviano** e **Malnisio**, dove si trova la Centrale Idroelettrica “Antonio Pitter”, la prima centrale idroelettrica delle Venezie e tra le prime in Italia, oggi trasformata in museo tecnologico.

- **Sacile** è la città rinascimentale per eccellenza, dove eleganti palazzi cinquecenteschi si specchiano nelle acque del fiume Livenza.
- **Maniago** dalle origini antiche è famosa in tutto il mondo per la produzione di coltelli e strumenti da taglio, simbolo di una tradizione artigianale ancora viva. A Maniago si può visitare il Museo dell'Arte Fabbile e delle Coltellerie.



IL CONSIGLIO IN PIÙ

La Ciclovía Pedemontana FVG3 è collegata con la ciclovía München – Venezia, con il percorso cicloturistico da Vittorio Veneto a Sacile.



TAPPA 2

 Distanza: **54 km**
Maniago – Fanna - Cavasso Nuovo – Meduno – Pinzano al Tagliamento – Trasaghis – Gemona del Friuli



Da **Maniago** il percorso prosegue verso ovest attraversando **Fanna** fino a raggiungere **Cavasso Nuovo**, patria della celebre cipolla rossa, autentico prodotto PAT e Presidio Slow Food del territorio. Qui merita una visita il Museo dell'Emigrazione, ospitato nello storico “Palazat”. Superata **Meduno**, l'itinerario continua verso **Toppo**, **Pinzano al Tagliamento**, la **Riserva Naturale Regionale del Lago di Cornino**, **Trasaghis** e infine **Gemona del Friuli**.

- **Toppo** è inserito tra i Borghi più belli d'Italia: qui sono ancora visibili i tratti dell'antico sistema dei masi che costituiva il nucleo originario del borgo.
- Il territorio di **Trasaghis** si affaccia sul **Lago dei Tre Comuni (Lago di Cavazzo)**, meta ideale per praticare sport nautici, rilassarsi nella natura e organizzare picnic sulle rive.



IL CONSIGLIO IN PIÙ

*A **Trasaghis** nella frazione di **Braulins** si trova la suggestiva **Chiesetta di San Michele dei Pagani**. Si tratta di un'antica chiesetta addossata alla roccia, immersa in un contesto naturale molto caratteristico, **raggiungibile con una facile passeggiata di circa 15 minuti**: una breve deviazione che unisce natura, silenzio e memoria storica del territorio.*

TAPPA 3



Distanza: **42 km**

Gemona del Friuli – Artegna – Tarcento – Povoletto – Remanzacco – Moimacco – Cividale del Friuli

Da **Gemona del Friuli** si parte in direzione di **Artegna**, località caratterizzata da stradine medievali e dal maestoso Castello Savorgnan d'Artegna, risalente al XII secolo. Attraversando Magnano in Riviera e Borgo Urana si raggiunge **Tarcento**, centro dal borgo storico suggestivo, dove spicca l'elegante Villa Moretti, immersa nel verde alle porte del paese. Dalle colline si pedala attraversando i caratteristici borghi di **Molinis**, **Loneriaco**, **Qualso** e **Zompitta**. Proseguendo verso **Povoletto**, **Remanzacco** e **Moimacco** il paesaggio si fa via via più pianeggiante, fino a raggiungere **Cividale del Friuli**.

- **Tarcento** si distingue per la varietà del paesaggio e per la sua posizione di cerniera tra la Valle del Torre e la zona pedemontana delle Prealpi Giulie. Il centro presenta ville in stile liberty e un nucleo urbano storico, con una piacevole passeggiata lungo il torrente Torre.
- **Cividale del Friuli**, primo ducato longobardo d'Italia e sito UNESCO, è un vero scrigno di arte e storia. Tra le sue vie si incontrano il Tempietto Longobardo e l'Ipogeo Celtico, mentre il Museo Archeologico Nazionale e il Museo Cristiano e Tesoro del Duomo custodiscono preziose testimonianze del passato. A completare il fascino della città, il celebre Ponte del Diavolo, sospeso sul Natisone, regala uno dei panorami più iconici.



Colli orientali del Friuli

TAPPA 4



Distanza: **40 km**

Cividale del Friuli – Prepotto – Corno di Rosazzo – Dolegna del Collio – Cormons – Capriva del Friuli -Mossa - Gorizia/Nova Gorica

Si parte da **Cividale del Friuli** in direzione sud est tra filari ordinati, cantine e borghi rurali. Pedalando verso **Dolegna del Collio** si può già intravedere il Monte Quarin, ai cui piedi sorge **Cormons**. Qui si passa dalla zona vitivinicola DOC "Friuli Colli Orientali" a quella del "Collio" e si prosegue verso **Capriva del Friuli**, dove in lontananza si scorge il Castello di Spessa. Si attraversano poi la piana del Preval, Villa Russiz e l'abitato di **Mossa**, fino a raggiungere la città di **Gorizia**.



- **Cormons**, nel cuore del Collio, è un centro immerso in un territorio vocato alla viticoltura di qualità e alla produzione di vini rinomati a livello internazionale. Il suo centro storico conserva un'atmosfera raccolta e rappresenta un punto di partenza ideale per la scoperta del territorio circostante.
- **Gorizia** è una città ricca di storia, arte e cultura, dove il centro è dominato dal suo castello e dal borgo storico, con musei e architetture che invitano alla visita e alla sosta. La Piazza della Transalpina, al confine con Nova Gorica (Slovenia), un tempo linea di separazione, è oggi simbolo di convivenza europea e integrazione tra popoli.



SUGGERIMENTI LUNGO LA FVG3

ANELLO DI SACILE E PORDENONE (R001)

Itinerario di 33 km, di difficoltà media, una pedalata che collega Sacile con Pordenone.



ANELLO DEI BORGHİ MONTANI (R005)

Itinerario di 34 km, di difficoltà media, un'escursione tra i borghi della pedemontana pordenonese, tra alcuni dei Borghi più belli d'Italia.



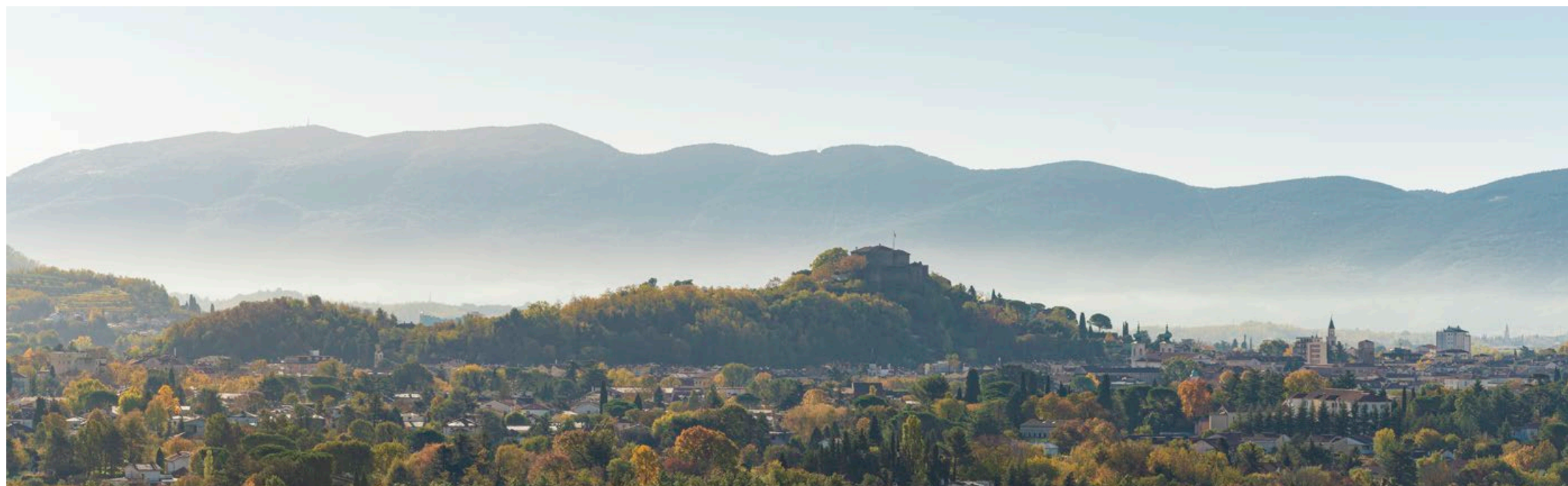
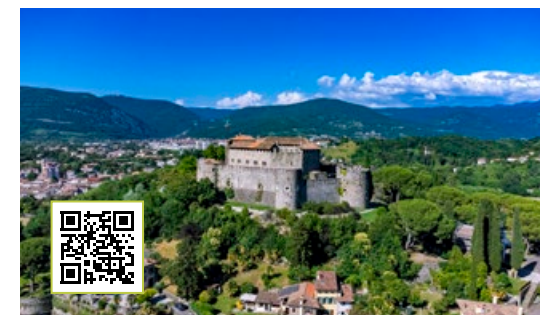
ANELLO DELLO SCHIOPPETTINO (R011)

Itinerario di 23 km, di difficoltà media tra le colline orientali, che offrono lo scenario ideale per un percorso enologico di prestigio, un'esperienza tra natura e storia da non perdere.



ANELLO DI GORIZIA E NOVA GORICA (R059)

Itinerario di 17 km, facile, tra Italia e Slovenia, tra il centro di Gorizia e Nova Gorica.



CICLOVIA DEL TAGLIAMENTO

FVG
6

IN BICI LUNGO IL "RE DEI FIUMI ALPINI"

La Ciclovía del Tagliamento segue il corso dell'omonimo fiume, soprannominato il "Re dei fiumi alpini" per il suo carattere ancora naturale e per la capacità di scorrere liberamente senza grandi modifiche artificiali.



Distanza: **140 km**
Tolmezzo – Lignano Sabbiadoro



 Spilimbergo

L'itinerario si sviluppa per circa 140 chilometri attraverso alcuni dei paesaggi più caratteristici della regione, dalle Alpi Carniche alla fascia pedemontana, dalla pianura friulana fino alla costa. Partendo da **Tolmezzo**, nel cuore della **Carnia**, il percorso attraversa vallate alpine e borghi storici come **Venzone** e **Gemona del Friuli**, per poi proseguire lungo la fascia pedemontana fino a Spilimbergo. Da qui, seguendo il corso del fiume, la ciclovía entra nella pianura pordenonese, attraversando aree agricole, vigneti e centri storici di grande interesse come **Valvasone** e **San Vito al Tagliamento**. Il percorso alterna paesaggi naturali di grande valore e centri storici ricchi di fascino, attraversando ambienti sempre diversi che dalla montagna portano verso la costa. La ciclovía si conclude a **Lignano Sabbiadoro**, tra spiagge e pinete, dove il fiume incontra il mare.



 Valvasone

TAPPA 1



Distanza: **60 km**

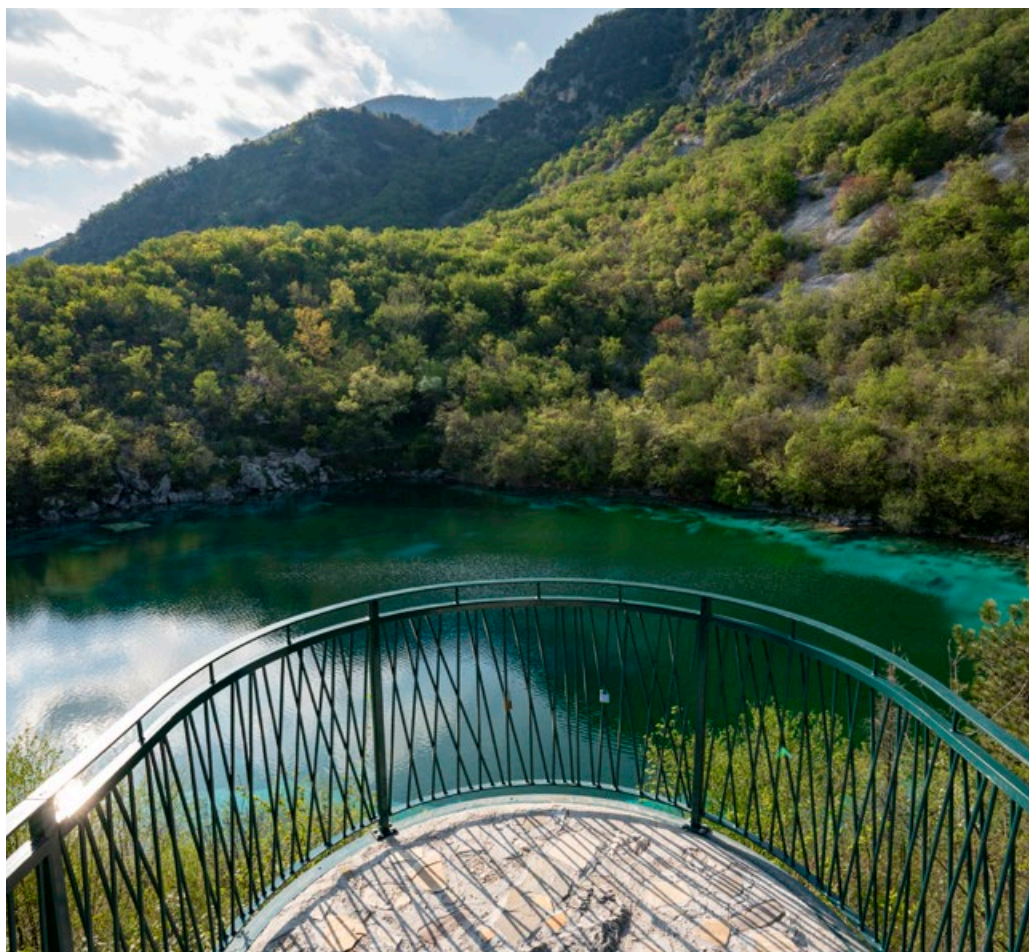
Tolmezzo - Venzone - Gemona del Friuli - Pinzano al Tagliamento - Spilimbergo

L'itinerario attraversa suggestivi paesaggi montani e passa per Venzone e Gemona del Friuli, per poi condividere un tratto della Ciclovia Pedemontana FVG3. Si prosegue quindi verso Cornino, con il suo splendido lago, Pinzano al Tagliamento e Valeriano, fino a raggiungere Spilimbergo, sede della prestigiosa Scuola Mosaicisti del Friuli, conosciuta e apprezzata in tutto il mondo.

- Il **Lago di Cornino**, nel cuore dell'omonima Riserva Naturale Regionale, è un piccolo gioiello dalle acque turchesi e cristalline,

incastonato tra pareti calcaree e fitti boschi. Questo ambiente incontaminato ospita una ricca biodiversità ed è conosciuto soprattutto per il grifone, protagonista di un importante progetto di tutela e reintroduzione.

- **Spilimbergo**, lungo il fiume Tagliamento, è conosciuta come "città del mosaico" per la prestigiosa Scuola Mosaicisti. Inserito tra i Borghi più belli d'Italia, il centro storico conserva palazzi affrescati, piazze eleganti e il Castello, testimonianza di un importante passato medievale e rinascimentale.



Lago di Cornino

TAPPA 2



Distanza: **32 km**

Spilimbergo - Valvasone - Casarsa della Delizia - San Vito al Tagliamento

Immerso nell'area delle coltivazioni di "barbatelle", l'itinerario è una testimonianza della rinomata produzione vitivinicola locale. Da **Spilimbergo** si passa accanto a **Valvasone**, uno dei Borghi più belli d'Italia e si oltrepassa una pianura sassosa che accompagna i cicloturisti fino a **Casarsa della Delizia**, luogo dove visse il giovane Pier Paolo Pasolini, fonte di ispirazione linguistica e poetica delle sue opere. Con pochi chilometri rimanenti, il percorso conduce a **San Vito al Tagliamento**.

- **Valvasone**, piccolo borgo dove il tempo sembra essersi fermato tra stradine acciottolate, antiche dimore e scorci medievali. Il suo centro storico

conserva un'atmosfera raccolta e autentica, resa ancora più suggestiva dalla presenza del Castello e del Duomo del Santissimo Corpo di Cristo, che custodisce un prezioso organo rinascimentale ancora funzionante.

- **San Vito al Tagliamento** conserva un elegante centro storico, dove portici, piazze armoniose e palazzi affrescati raccontano la sua storia, con il Duomo e la vicina Chiesa di Santa Maria dei Battuti, impreziosita dal celebre ciclo di affreschi di Pomponio Amalteo.



San Vito al Tagliamento

TAPPA 3

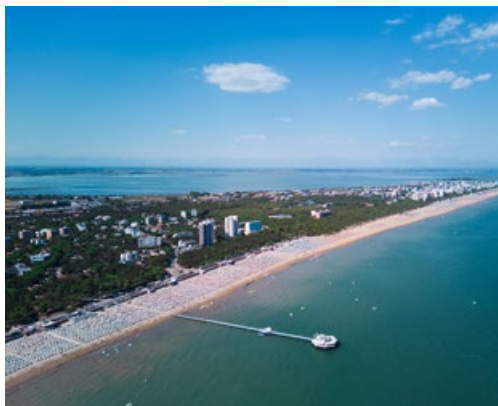


Distanza: **48 km**

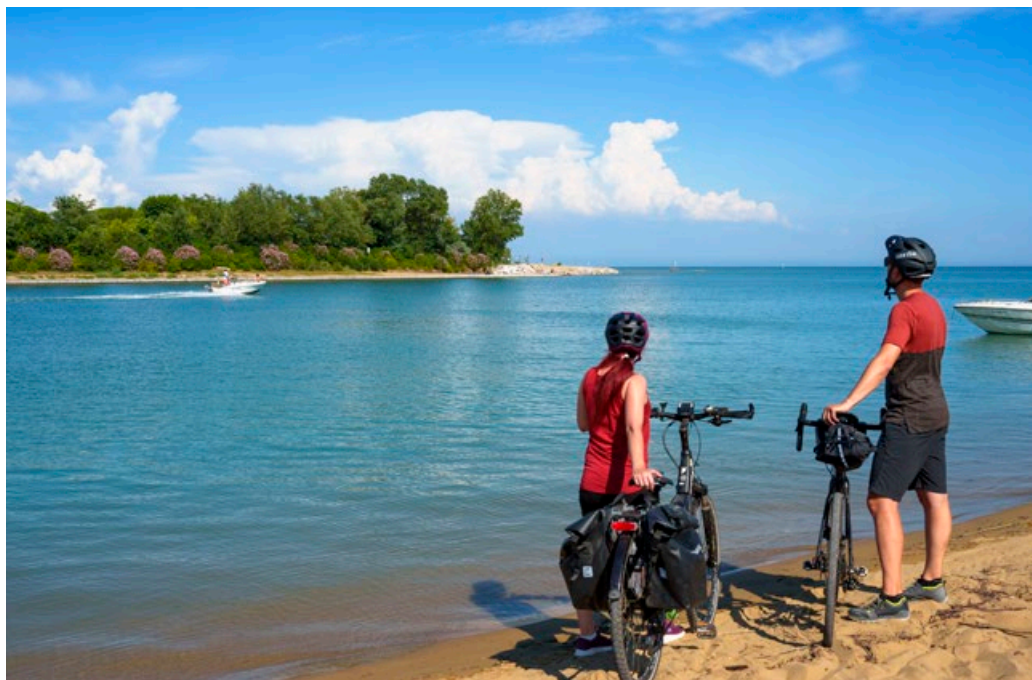
San Vito al Tagliamento – Latisana – Lignano Sabbiadoro

Il percorso segue il corso del fiume Tagliamento, pedalando quasi sempre lungo i suoi argini. Da **San Vito al Tagliamento** si raggiunge **Latisana**, caratterizzata da palazzi di impronta veneziana e dalla Chiesa di San Giovanni Battista, che custodisce il celebre Battesimo di Cristo di Paolo Veronese. Si prosegue poi lungo la sponda sinistra del Tagliamento fino a **Lignano Sabbiadoro**, seguendo un percorso rialzato che permette di ammirare il fiume e la pianura circostante, fino alla foce nell'Adriatico.

- **Latisana** si affaccia sul territorio del Tagliamento, in un paesaggio dove acqua e pianura si incontrano. Punto di passaggio tra l'entroterra e la costa e porta d'accesso verso Lignano Sabbiadoro, conserva un centro storico vivace.
- **Lignano Sabbiadoro** è tra le più rinomate località balneari dell'Alto Adriatico, ideale per una vacanza che unisce relax, natura e divertimento. La sua ampia spiaggia con sabbia dorata e fondali bassi, è perfetta per famiglie e offre stabilimenti moderni, servizi completi e un lungomare vivace per passeggiate e attività all'aria aperta.



Lignano Sabbiadoro



Foce del Fiume Tagliamento

SUGGERIMENTI LUNGO LA FVG6

ANELLO DEL PATRIARCA E DELLA VITE (R020)

Un itinerario di 32 km, di difficoltà media, con partenza da Spilimbergo, per scoprire il patrimonio rinascimentale e gli scorci naturalistici del territorio circostante.



ANELLO DEI MOSAICI (R006)

Un itinerario di 39 km, di difficoltà media, con partenza da Spilimbergo, alla scoperta dell'arte del mosaico e delle bellezze naturali del territorio.

ANELLO DEI BORCHI E DELLE ACQUE (R025)

Un itinerario di 44 km, di difficoltà media, con partenza da San Vito al Tagliamento, tra borghi ricchi di storia, arte e antiche tradizioni.



ANELLO DELLO STELLA (R024)

Un itinerario di 44 km, di difficoltà media, con partenza da Latisana, tra natura, risorgive e paesaggi tutti da scoprire.

VARIANTE CICLOVIA DEL TAGLIAMENTO

FVG
6/a

ALLA SINISTRA DEL TAGLIAMENTO

Un itinerario gravel lungo la sponda sinistra del fiume Tagliamento, ideale per gli amanti dei percorsi sterrati e della natura.

 Distanza: **140 km**
Tolmezzo – Lignano Sabbiadoro



La ciclovia attraversa San Daniele del Friuli, patria del rinomato Prosciutto di San Daniele, da gustare in abbinamento ai vini DOC della pianura che costeggia il fiume. Pedalando verso la foce del fiume si incontrano **piccoli paesi di campagna e case in sasso**, fino a raggiungere Codroipo, con il Parco Naturale delle Risorgive e, poco distante dal centro, Villa Manin: dimora settecentesca immersa in un parco con alberi monumentali. Raggiunta Latisana **si pedala sull'argine del fiume fino alla sua foce** a Lignano Sabbiadoro, località balneare dalla sabbia dorata.

TAPPA 1

 Distanza: **55 km**
Tolmezzo – Venzone – Gemona del Friuli – Osoppo – San Daniele del Friuli

Con partenza da **Tolmezzo** si arriva a **Venzone**, uno dei **Borghi più belli d'Italia** e Monumento Nazionale dal 1965, che merita una piacevole sosta. Da qui si prosegue per Gemona del Friuli e Osoppo – Monumento Nazionale dal 1923 – e si pedala lungo le **Sorgive di Bars**, che nei mesi estivi si riempiono di orchidee selvatiche. Il percorso passa vicino ad alcuni castelli, per concludersi a **San Daniele del Friuli**.

- **Tolmezzo**, cuore della Carnia, conserva un ricco patrimonio storico e culturale. Il Museo Carnico delle Arti Popolari "Michele Gortani" racconta tradizioni e identità del territorio, mentre il Duomo di San Martino e la chiesa di Santa Caterina, con i suoi pregevoli affreschi, testimoniano il valore artistico del borgo.
- **San Daniele del Friuli** è noto a livello internazionale per la produzione di un prosciutto dal sapore inimitabile, frutto di una tradizione millenaria e di un microclima unico che ne caratterizza la stagionatura. Il centro storico, raccolto e suggestivo, si sviluppa tra vicoli e scorci panoramici che dominano la pianura friulana.



TAPPA 2

 Distanza: **35 km**
San Daniele del Friuli – Dignano – Codroipo

Da **San Daniele del Friuli** si attraversano **Borgo Ripudio, Carpacco, Vidulis e Bonzicco**, pedalando immersi in una varietà di viste panoramiche e scorci naturali. Il percorso prosegue verso **Turrida**, un tranquillo borgo nella campagna friulana, per poi toccare Ravis e continuare attraverso placidi paesaggi e strade tranquille. Il percorso termina a **Codroipo**.

- **Codroipo** sorge al centro della zona delle risorgive, non lontano dal centro c'è Villa Manin, villa nobiliare del Seicento impreziosita da un parco con alberi da tutto il mondo.



TAPPA 3

 Distanza: **50 km**
Codroipo – Latisana – Lignano Sabbiadoro

Il percorso ha inizio a **Codroipo** e si sviluppa attraversando la suggestiva campagna friulana fino a **Latisana**, per poi proseguire verso **Lignano Sabbiadoro**. L'itinerario conduce alla scoperta di un paesaggio che accompagna dolcemente verso la costa adriatica, dove natura e territorio si incontrano lungo la ciclabile litoranea. Il percorso prosegue fino alla foce del fiume Tagliamento.

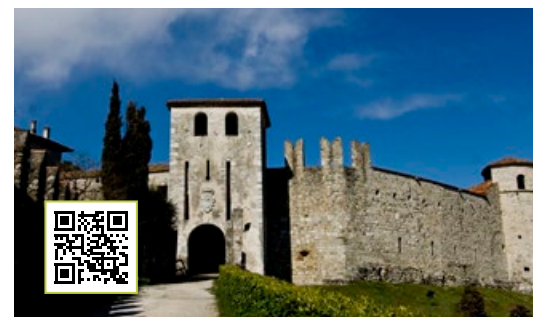
- **La foce del Tagliamento** rappresenta uno dei tratti naturalistici più suggestivi dell'area: un ambiente in cui il fiume incontra il mare Adriatico, creando un paesaggio dinamico e mutevole, ideale per chi desidera immergersi in un contesto ancora in parte incontaminato.



SUGGERIMENTI LUNGO LA VARIANTE FVG6

ANELLO DELLA PIANA DI OSOPPO E GEMONA (R034)

Itinerario di 32 km e difficoltà media che parte da Artegna e, oltrepassata Gemona del Friuli, attraversa la pianura tra Ospedaletto di Gemona, Osoppo e le colline di Buja, lungo tranquille strade secondarie a basso traffico.



ANELLO DEI CASTELLI (R018)

Itinerario di 26 km e difficoltà media da San Daniele del Friuli, tra i Castelli di Arcano e Fagagna, con passaggio al Forte di Col Roncone e rientro attraverso i borghi storici fino a ricongiungersi alla Ciclovia del Tagliamento (FVG6).

ANELLO DELLE CASE DI SASSO (R022)

Itinerario facile di 32 km da Codroipo tra San Lorenzo e Coderno, attraverso caratteristici borghi di case in sasso e tranquille strade di campagna, con rientro a Codroipo.



ANELLO DELLE RISORGIVE (R023)

Itinerario facile di 25 km da Codroipo a Villa Manin, tra ville storiche e borghi rurali, con rientro lungo la Ciclovia del Tagliamento e l'argine del fiume.

CICLOVIA DEL FRIULI

FVG
7

UNA PEDALATA NEL CUORE DEL FRIULI

La Ciclovia del Friuli FVG7, attraversa il cuore della regione lungo un itinerario che collega Gemona del Friuli a Palmanova, tra paesaggi modellati dall'acqua, borghi storici e testimonianze di una cultura profondamente legata alla terra.



Distanza: **90 km**
Gemona del Friuli – Palmanova

Dal territorio pedemontano alle ampie distese della pianura friulana, il percorso si snoda tra strade secondarie e tratti ciclabili, offrendo un modo lento e autentico per conoscere il Friuli Venezia Giulia.

L'itinerario prende avvio a **Gemona del Friuli** e prosegue verso sud attraverso Friuli rurale, tra dolci colline, campagne coltivate e torrenti. Si incontrano **Osoppo**, **San Daniele del Friuli** e **Codroipo**, luoghi ricchi di arte popolare e di tradizioni gastronomiche. Il percorso attraversa la terra dei Castellieri e si snoda lungo il torrente Corno. Da **Bertiolo** a **Castions di Strada** l'itinerario attraversa paesaggi rurali, piccoli paesi e il torrente Cormor che sfocia a **Marano Lagunare**. La destinazione finale è **Palmanova**, la città-fortezza veneziana dalla celebre pianta stellata, Patrimonio Mondiale UNESCO.

- **Villa Manin** è una delle più importanti ville storiche del Friuli Venezia Giulia: costruita nel Seicento dalla famiglia Manin, si distingue per la sua architettura monumentale, gli ampi spazi interni e il grande parco che ospita numerose specie arboree provenienti da diverse parti del mondo.
- **Osoppo**, antico insediamento di origine celtica e romana conserva sul colle la fortezza che domina il borgo e offre viste panoramiche sul fiume Tagliamento. Le suggestive Risorgive di Bars sono un luogo di notevole valore naturalistico ricco di acque di risorgiva e di orchidee spontanee.



SUGGERIMENTI LUNGO LA FVG7

IL PAESAGGIO DELL'ACQUA (R067)

Anello cicloturistico di 24 km di difficoltà facile con partenza dal parcheggio nei pressi del Lago di Ragogna, che accompagna il ciclista in un paesaggio dominato dall'acqua: dal lago ai torrenti e ai canali che nutrono i campi.



ANELLO DEI PARCHI E DEI BIOTOPÌ (R069)

Itinerario di 30 km di difficoltà facile con partenza da Codroipo, che attraversa le Risorgive friulane e il Parco del fiume Stella, in un ambiente unico dove l'acqua che sgorga dal sottosuolo crea paesaggi ricchi di flora e fauna.



ANELLO TRA VILLE E PAESI DEL FRIULI RURALE (R070)

Itinerario gravel di 60 km di difficoltà media con partenza da Codroipo, che attraversa la pianura friulana tra ville storiche, borghi rurali e acque di risorgiva, in un paesaggio caratterizzato da rogge, vigneti, antiche dimore e testimonianze della tradizione agricola del territorio.



ANELLO GRAVEL TRA I VIGNETI DELLA DOC GRAVE (R071)

Itinerario gravel di 32 km per esperti, un viaggio nel cuore del Friuli Venezia Giulia tra borghi e strade bianche immerse nella suggestiva campagna.



CICLOVIA DELLA CARNIA

FVG
8

IN SELLA SEGUENDO IL TORRENTE BUT

La **Ciclovia della Carnia – FVG8** è un percorso breve che costeggia il torrente But e offre l'opportunità di pedalare ai piedi delle Alpi Carniche, attraversando caratteristici borghi montani; è il naturale proseguimento della Ciclovia FVG6 del Tagliamento.

📍 Distanza: **40 km** | Tolmezzo – Paluzza

L'itinerario può iniziare a **Tolmezzo**, storico capoluogo della Carnia, il cui centro conserva ancora tracce dell'impianto urbano quattrocentesco. Per chi arriva in treno, è possibile iniziare il percorso da **Venzone**, in corrispondenza della Stazione Carnia. Da qui si attraversa il Tagliamento e si prosegue verso **Cavazzo Carnico**; superato nuovamente il fiume, si raggiunge Tolmezzo, dove la ciclovia segue il corso del torrente But. Da Tolmezzo si pedala verso nord attraversando borgate e paesi montani, fino a **Zuglio**, antico centro romano. Si prosegue poi verso **Arta Terme**, rinomata per le sue acque termali, e **Sutrio**, noto per la lavorazione del legno. Il percorso continua lungo il torrente But fino a **Cercivento**, caratterizzato da antiche abitazioni con suggestivi loggiati, per raggiungere infine **Paluzza**, destinazione finale dell'itinerario.

ANELLO DELLE CICLABILI CARNICHE

Partendo da Tolmezzo, porta d'ingresso della Carnia, questo suggestivo itinerario ad anello accompagna il cicloturista attraverso le valli del But e del Degano, lungo un percorso che unisce natura, cultura e gastronomia locale. La pedalata segue inizialmente la ciclabile che costeggia il torrente But, attraversando luoghi ricchi di storia come Zuglio, antica città romana, e Arta Terme, famosa per le sue Terme e il suo paesaggio rilassante. Il percorso prosegue poi verso **Sutrio**, uno dei borghi più

- **Zuglio**, affacciato sulla valle del But, affonda le sue radici nell'epoca romana, quando era conosciuto come Iulium Carnicum. Oggi conserva l'area archeologica con il Foro romano e il Museo Archeologico Iulium Carnicum, dedicato alla storia dell'insediamento. Il borgo, è dominato dalla Pieve di San Pietro, che offre ampie vedute sulla valle e sulle montagne circostanti.
- **Cercivento** è il borgo dove scoprire "Una Bibbia a cielo aperto", un percorso diffuso con oltre trenta opere tra dipinti, mosaici, affreschi e riproduzioni in fotoceramica, che raffigurano scene bibliche e trasformano le facciate delle case in un museo a cielo aperto.

caratteristici della zona, dove artigianato artistico, tradizioni e architettura montana raccontano l'anima autentica del territorio. La salita verso **Ravascletto** regala panorami spettacolari sulle montagne circostanti, prima di scendere verso la Val Degano, attraversando piccoli centri immersi nel verde come **Comeglians**, **Ovaro**, **Raveo** e **Villa Santina**.

📍 Lunghezza percorso ad anello, partenza da Tolmezzo: **56 km** | Tolmezzo



GRAVEL

TRA ASFALTO E STERRATO

Pedalare su gravel significa scegliere percorsi alternativi e vivere un'esperienza più essenziale, alternando asfalto e strade bianche, per esplorare il territorio in modo libero e autentico. In Friuli Venezia Giulia, i percorsi gravel si sviluppano tra campagne, argini fluviali, strade secondarie e tratti sterrati immersi nella natura.

SUGGERIMENTI GRAVEL

ANELLO DI PANI IN GRAVEL O E-BIKE (R063)

Breve ma avvincente itinerario di 15 km, impegnativo, nell'area incontaminata di Raveo, tra la conca di Pani e la strada per il Santuario di Santa Maria del Monte. Un'esperienza tra natura e paesaggi suggestivi, ideale per gli amanti delle bici gravel.



CONTRASTI A EST: DA TARVISIO A TRIESTE (CX05)

Avventuroso itinerario in parte transfrontaliero di 330 km, impegnativo, da Tarvisio a Trieste, che attraversa tutta la parte orientale del Friuli Venezia Giulia. Un viaggio in bici gravel tra montagne, foreste e colline, in un susseguirsi di paesaggi e ambienti diversi, fino al mare.

LOST IN FRIULI VENEZIA GIULIA (CX03)

Grande itinerario gravel di 430 km, impegnativo, con partenza e arrivo a Gorizia. Un viaggio tra colline, montagne, boschi, laghi e pianure, lungo strade e percorsi che attraversano alcuni degli angoli più suggestivi del territorio.



ITINERARIO CICLABILE DEL CORMÒR: DA UDINE A MARANO LAGUNARE (P029)

Piacevole itinerario gravel di 46 km, di difficoltà media, da Udine a Marano Lagunare, seguendo il corso del Cormòr verso la Bassa Friulana. Un percorso quasi interamente pianeggiante tra strade rurali, piccoli borghi e paesaggi di campagna, che accompagna fino all'atmosfera della laguna.

ADRENALINA SU DUE RUOTE

Il Friuli Venezia Giulia è molto più di una rete di ciclovie. È una terra da scoprire in sella, lungo strade bianche immerse nella natura, percorsi panoramici, grandi salite e itinerari che si snodano tra boschi e montagne. La straordinaria varietà del paesaggio offre opportunità per ogni tipo di ciclista: dagli itinerari su strada dedicati a chi ama affrontare distanza e dislivello, ai percorsi più tecnici e alle aree specializzate per la mountain bike, dove mettersi alla prova, affinare la tecnica e vivere l'emozione della discesa.



BICI DA STRADA PER GAMBE ALLENATE

La strada può diventare una sfida. Bastano una bicicletta, un po' di allenamento e la voglia di scoprire fin dove si riesce ad arrivare. Dalle Alpi all'Adriatico, passando per colline, vigneti, borghi e pianure, il territorio offre un'incredibile varietà di percorsi per chi ama misurarsi con la distanza, il dislivello e la fatica, trasformando ogni uscita in un'esperienza da ricordare.

Per chi cerca la sfida della montagna, ci sono le grandi salite del **Giro d'Italia** che hanno fatto la storia del ciclismo. Fra le pendenze che hanno messo alla prova alcuni dei più grandi campioni, c'è il **Monte Zoncolan**, il "Kaiser" del ciclismo friulano, con i suoi due versanti da Ovaro e da Sutrio. La prima ascensione si sviluppa in 9,7 km con 1.202 metri di dislivello positivo; invece, la seconda da Sutrio si snoda per 13,7 km offrendo un approccio più lento ma senz'altro mozzafiato. Spostandosi verso le Alpi Giulie, il **Monte Lussari**

è una delle sfide più spettacolari, con una salita che conduce verso l'omonimo borgo in uno straordinario scenario alpino affacciato sui gruppi del Jof di Montasio, del Jof Fuart e del Mangart. Un'altra iconica salita è a **Piancavallo**: da Aviano l'ascensione misura 13,9 km e supera i 1.100 metri di dislivello, regalando una veduta a tutto tondo sulla pianura friulana e sul mare nelle giornate più limpide. E ancora l'**Altopiano del Montasio**, **Castelmonte** che conduce al santuario e il **Monte di Ragogna** nel Friuli Collinare: nomi che raccontano ed evocano la storia della Corsa Rosa, ma che oggi sono soprattutto mete da conquistare pedalando.

Non serve, però, inseguire il tempo dei campioni: la sfida può essere raggiungere una vetta, affrontare un nuovo dislivello o percorrere più chilometri del solito. La soddisfazione sta nel superare i propri limiti, pedalata dopo pedalata.

In **Carnia** le strade si diramano tra boschi e vallate, verso passi e cime alpine; nelle **Alpi Giulie** il paesaggio si fa più aspro e spettacolare; sulle **colline del Friuli** la pedalata diventa un continuo alternarsi di salite e discese, tra vigneti, piccoli centri e strade panoramiche. Più a valle, la pianura permette invece di macinare chilometri e trovare il ritmo giusto per le distanze più lunghe. In pochi chilometri il paesaggio cambia e con lui cambia anche il modo di vivere la bicicletta. Per chi ha gambe allenate, ogni uscita può diventare così un piccolo progetto: scegliere la salita, studiare il percorso, dosare le energie e affrontare la strada senza sapere esattamente quanto costerà arrivare in cima. Perché la parte più interessante della sfida non è soltanto il

momento dell'arrivo, ma tutto quello che succede prima: il ritmo che cambia, il respiro che si fa più intenso, il tornante che finalmente si lascia alle spalle, la strada che continua a salire e quella sensazione, quando la pendenza finalmente diminuisce, di avercela fatta. A rendere ancora più speciale l'esperienza sono le occasioni per pedalare insieme. Eventi e manifestazioni amatoriali portano sulle strade del Friuli Venezia Giulia ciclisti di ogni provenienza, accomunati dalla stessa voglia di mettersi alla prova. Si parte insieme, si affronta la fatica, ci si aspetta e ci si incoraggia: perché alcune salite sono più belle quando, arrivati in cima, c'è qualcuno con cui condividere la soddisfazione.



Monte Lussari

PANORAMICA DELLE VETTE

Il percorso fra i più affascinanti della Carnia, si snoda tra i comuni di Corneglians e Ravascletto. L'itinerario su strada raggiunge quote prossime ai 2.000 metri e si sviluppa ai piedi del Monte Crostis, offrendo panorami spettacolari sulle Alpi Carniche e sulle vette circostanti, in un susseguirsi di panorami aperti, pascoli alpini, creste montane.



Carnia

MTB

DALLE ALPI AL MARE IN MTB

Da esplorare senza confini il Friuli Venezia Giulia, dove la MTB diventa il modo più emozionante per immergersi nella natura, respirare aria pura e vivere il paesaggio su due ruote. Sentieri forestali, single track e antiche strade militari attraversano le vallate alpine della Carnia, del Tarvisiano e delle Dolomiti Friulane, offrendo itinerari che attraversano alcuni dei paesaggi più spettacolari della regione.

Il territorio montano e collinare conserva numerose testimonianze della storia del Novecento: **dal Carso alle Valli del Natisone, dalle Valli del Torre alle vallate dell'area pedemontana** a nord di Spilimbergo e Maniago. La varietà dei percorsi permette a ogni biker di scegliere la propria esperienza: dagli itinerari più semplici e panoramici ai tracciati tecnici e impegnativi, per chi cerca adrenalina, avventura e nuove sfide. Tra le esperienze più suggestive da vivere in Carnia c'è il MADE, percorso transfrontaliero che collega i fondovalle con le malghe del Friuli Venezia Giulia e della Carinzia (Austria) e la Panoramica delle Vette. Nelle Prealpi, i percorsi si snodano tra boschi e pianori, regalando viste

panoramiche sulla pianura sottostante, oppure seguono il corso di torrenti e fiumi e raggiungono laghi, in un continuo susseguirsi di paesaggi. E poi ancora gli itinerari tra Carso e mare, ideali per esplorare su due ruote i dintorni di Trieste. Per vivere appieno l'esperienza MTB e scoprire anche gli angoli più autentici del territorio, affidati alle guide locali esperte: professionisti che conoscono i sentieri e sanno accompagnarti lungo i percorsi, aiutandoti ad affrontare in sicurezza ogni difficoltà e a vivere al meglio le emozioni della montagna.



Scopri i percorsi MTB
in Friuli Venezia Giulia

MTB COLLALTO TRAIL

*Nel cuore della natura di Piancavallo, l'area **Collalto-Roncjade** offre un'esperienza su due ruote tra boschi di faggio, strade sterrate e scorci panoramici. Durante la stagione estiva, le piste da sci di fondo si trasformano in tre percorsi ad anello dedicati a mountain bike ed e-bike, ideali per scoprire il territorio. I tracciati, interamente su fondo sterrato, si differenziano per lunghezza e livello di difficoltà, permettendo a ogni biker di scegliere l'itinerario più adatto alle proprie capacità: dal percorso Short di 2,5 km, adatto a un approccio più semplice, fino agli anelli Medium e Long, di 7 e 9,5 km, itinerari più impegnativi.*

BIKE PARK E TRAIL AREA

ADRENALINA E NATURA NELLE ALPI GIULIE

Immersa nelle Alpi Giulie il **Bike Park di Tarvisio**, un'area verde dedicata alla mountain bike, offre percorsi pensati per i biker di ogni livello. Gli itinerari attraversano boschi, paesaggi unici caratterizzati da curve scorrevoli e discese panoramiche, facilmente raggiungibili grazie alla **Seggiovia dell'Angelo**, attrezzata per il trasporto delle biciclette.

Tre tipologie di percorso: uno blu e due trail rossi. Il blu (Scoiattolo) è ideale per principianti e famiglie che desiderano cimentarsi nelle diverse discipline; questo percorso è perfetto per migliorare la tecnica e acquisire sicurezza destreggiandosi tra curve paraboliche e panettoni di terra.

I trail rossi (Lince e Cervo) sono pensati per chi cerca discese più impegnative e tecniche; sono due tracciati più lunghi che presentano pendenze maggiori, north-shores e alcuni passaggi tecnici che impegneranno braccia, ma soprattutto cuore e mente.

Non solo mountain bike, perché i percorsi sono adatti anche alla percorrenza di Enduro, All-Mountain o Trail.



TRA I BOSCHI E I PANORAMI DELLO ZONCOLAN



Montagne, boschi e prati fanno da cornice alla **Bike Arena Ravascletto/Zoncolan**, che offre percorsi perfetti per la mountain bike. Grazie all'accesso mediante la **Funifor da Ravascletto**, impianto attrezzato per il trasporto delle biciclette è possibile raggiungere comodamente il punto di partenza dei trail e godersi le discese lungo versanti boschivi e panoramici. L'area propone tre percorsi di diversa difficoltà, pensati per soddisfare livelli di esperienza differenti. Il trail Bad Bunny (blu) è caratterizzato da morbide paraboliche e linee scorrevoli; è il più accessibile dei percorsi ed è adatto a chi desidera avvicinarsi alla disciplina, acquisendo padronanza tecnica. Il Joker (rosso) è indicato per chi possiede già una buona tecnica di guida; salti, curve paraboliche e lunghezza del tracciato la distinguono. Supernatural (nero) si rivolge invece ai biker più esperti, la vera anima Enduro, dove radici, sezioni naturali, passaggi tecnici e tratti freeride mettono alla prova abilità e controllo.

EMOZIONI IN DISCESA SULLE DOLOMITI FRIULANE

Nel cuore delle Dolomiti, il **Gravity Park Varmost di Forni di Sopra** offre agli appassionati di mountain bike un'esperienza all'insegna della discesa, immersi in un paesaggio di grande bellezza. I percorsi sono raggiungibili grazie alle **seggiovie Varmost**, attrezzate per il trasporto delle biciclette, che permettono di raggiungere comodamente la quota di partenza. Dalla località Som Picol, a circa 1.450 metri, si sviluppano i tracciati dedicati agli appassionati di Enduro e Downhill. Tra questi, il Saiuc, classificato come percorso Advanced, con la variante Grop di livello Extreme, e il Cjariei, dedicato ai biker esperti. La salita prosegue fino a Malga Varmost, a circa 1.750 metri, spettacolare punto panoramico sulle Dolomiti e luogo ideale per ammirare il paesaggio prima di affrontare la discesa.



Durante la stagione estiva sono organizzati anche corsi e lezioni individuali per permettere ai grandi e piccini di avvicinarsi alle discipline in tutta sicurezza.



TRAIL AREA APERTE TUTTO L'ANNO



Per gli amanti della mountain bike, ma non solo, sono diverse le Trail Area aperte tutto l'anno, che offrono scenari ideali per vivere il piacere della discesa, tra percorsi immersi nel verde capaci di regalare emozioni a ogni curva.

TRAIL ZONE FVG

Nell'area del gemonese, la **Gemona Trail Zone** propone percorsi e strutture dedicate alla pratica della mountain bike a cui si aggiunge anche la nuova Pump Track, dove bambini, ragazzi e adulti possono cimentarsi in curve e dossi. Spostandosi nelle Valli del Torre, la **Taipana Trail Zone** si sviluppa tra boschi e panorami naturali nelle Prealpi Giulie. L'area si distingue per varietà di sentieri, caratterizzati da tracciati naturali, sezioni modellate da sponde e salti con passaggi tecnici che rendono le discese dinamiche ed emozionali. Alle porte delle Valli del Natisone, la **Torreano Bike Land** si sviluppa con sentieri caratterizzati da fondi misti di terra e sassi, apprezzati anche dagli amanti del Cross country ed Enduro.



BERNADIA TRAIL AREA

Boschi, sentieri e panorami caratterizzano la **Bernadia Trail Area**, nel cuore delle Valli del Torre, tra i comuni di Nimis, Lusevera e Tarcento. Sviluppata tra il Monte Bernadia e il Monte Plaiul, quest'area rappresenta una meta ideale per chi desidera vivere la mountain bike immerso nella natura. La rete di percorsi offre esperienze adatte a diversi livelli e discipline: dai trail naturali della Lugnesie, ai percorsi All Mountain ed Enduro della Bernadia, fino agli itinerari XC e Gravel del Plaiul Lagna.

NATISONE BIKE ARENA

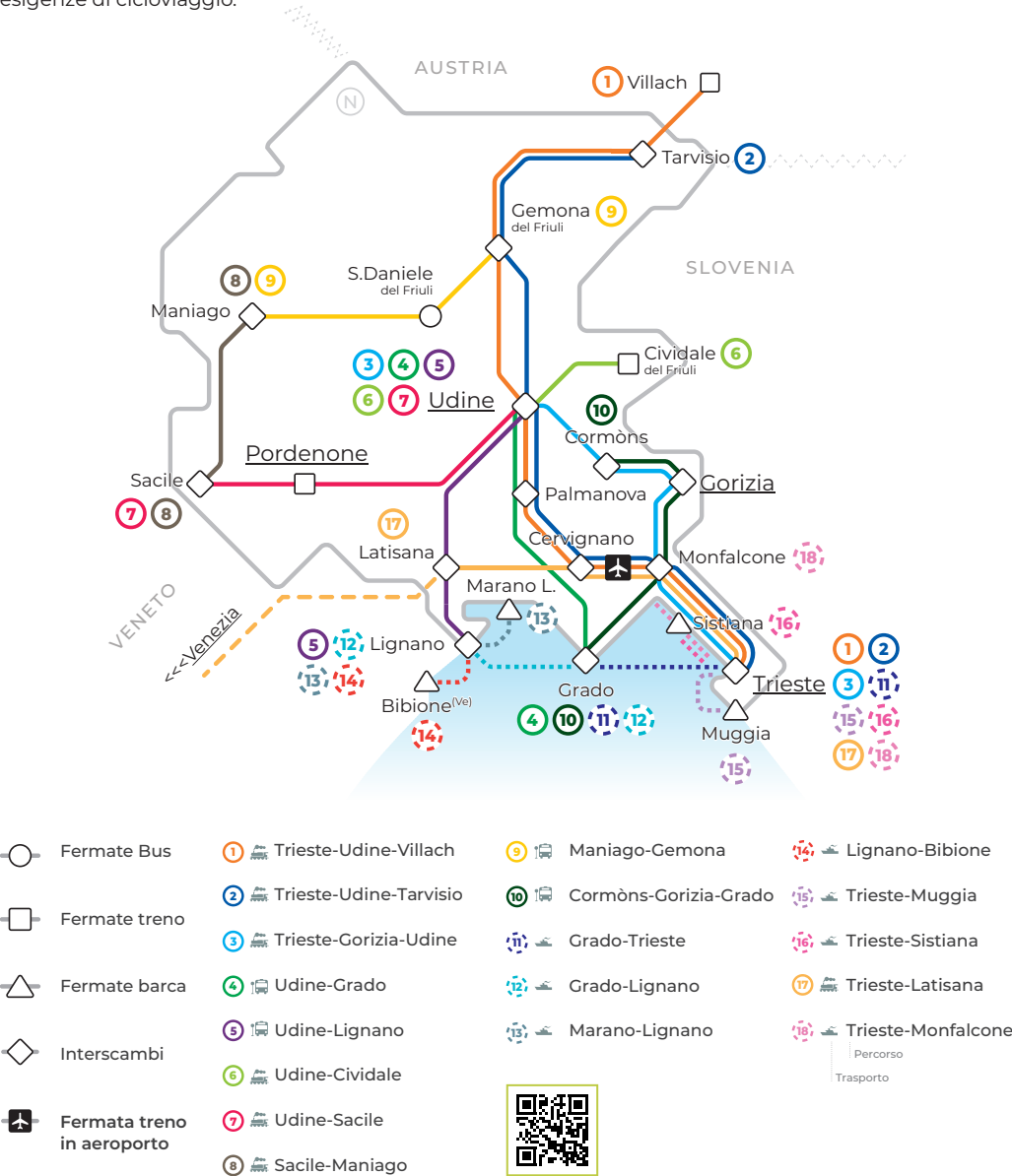
Tra le colline e i boschi delle Valli del Natisone, la **Natisone Bike Arena** invita a vivere la mountain bike in uno dei territori più apprezzati dagli amanti delle due ruote. L'offerta comprende itinerari dedicati a diverse discipline, tra cui Enduro, Downhill, Cross country. La trail area si sviluppa attraverso sentieri costantemente curati, recuperati e mantenuti per offrire itinerari sicuri e fruibili. I percorsi si distribuiscono in diverse bike zone e sono pensati per accogliere biker di ogni livello, da chi si avvicina per la prima volta alla disciplina fino agli sportivi più esperti.



INTERMODALITÀ

UN TERRITORIO FACILE DA ESPLORARE

Il Friuli Venezia Giulia è una regione bike-friendly, dove trovare numerosi itinerari cicloturistici e soluzioni integrate per amanti della bici, cicloturisti e sportivi. Grazie ai servizi dedicati, spostarsi con la propria bicicletta dalle montagne al mare è semplice e pratico. Il trasporto delle biciclette sui **treni regionali** è disponibile tutto l'anno, mentre durante la stagione estiva il servizio è integrato da **Bicibus** e da **motonavi** che collegano alcune delle località più suggestive del territorio. Un sistema intermodale che permette di costruire itinerari su misura, in giornata o su più giorni, adattandoli alle proprie esigenze di ciclovaggio.



SU DUE RUOTE NESSUN LIMITE ALLE EMOZIONI!

FVG OUTDOOR UN'APP, INFINITE POSSIBILITÀ

Tutti i percorsi di trekking e in bicicletta, con informazioni e suggerimenti utili per le tue escursioni a portata di smartphone. Con l'app FVG OUTDOOR puoi scoprire un intero territorio attraverso gli occhi e i consigli di chi lo vive. Che tu sia un ciclista esperto o un escursionista alle prime armi, un amante dei villaggi pittoreschi o della natura incontaminata, sulla nostra mappa interattiva troverai tutto quello che cerchi... e anche di più.





INDICAZIONI PER UNA PEDALATA IN SICUREZZA

Gli itinerari descritti in questa brochure hanno finalità esclusivamente informative e si svolgono su cicliste, sterrati e strade ad uso promiscuo. Le condizioni di percorribilità possono variare nel tempo a causa di eventi naturali, lavori infrastrutturali sui percorsi stessi, sulla viabilità ordinaria utilizzata in alcuni tratti degli itinerari, modifiche alla viabilità o a circostanze impreviste. Prima di partire, si raccomanda di verificare lo stato dei percorsi, di scegliere itinerari adeguati alle proprie capacità e di rispettare il Codice della Strada, la segnaletica e gli altri utenti.

Si richiede un comportamento da "residente temporaneo" rispettoso dell'ambiente naturale e delle comunità con cui si viene in contatto per una nuova esperienza di viaggio. PromoTurismoFVG è l'ente di promozione turistica e le sue competenze esulano dalla tracciatura degli itinerari e dalla manutenzione delle strade e dunque non può essere ritenuto responsabile per eventuali danni, incidenti o inconvenienti derivanti dalla percorrenza degli itinerari o da successive variazioni delle loro condizioni.

Elenco degli Infopoint PromoTurismoFVG

Aquileia Infopoint

Via Giulia Augusta, 11 – 33051 Aquileia (UD)
Tel. +39 0431 919491 | Cell. +39 335 7759580
info.aquileia@promoturismo.fvg.it

Arta Terme Infopoint

Via Nazionale, 1 – 33022 Arta Terme (UD)
Tel. +39 0433 929290 | Cell. +39 335 7463096
info.artaterme@promoturismo.fvg.it

Cormons Infopoint

Piazza XXIV Maggio, 15 – 34071 Cormons (GO)
Tel. +39 0481 386224 | Cell. +39 335 7697061
info.cormons@promoturismo.fvg.it

Forni di Sopra Infopoint

Via Cadore, 1 – 33024 Forni di Sopra (UD)
Tel. +39 0433 886767 | Cell. +39 335 1083703
info.fornidisopra@promoturismo.fvg.it

Gorizia Infopoint

Palazzo Paternolli
Piazza della Vittoria, 48 – 34170 Gorizia
Tel. +39 0481 535764 | Cell. +39 335 1084763
info.gorizia@promoturismo.fvg.it

Grado Infopoint

P.zza XXVI Maggio, 16 – angolo Portanuova, 26
34073 Grado (GO)
Tel. +39 0431 877111 | Cell. +39 335 7705665
info.grado@promoturismo.fvg.it

Lignano Pineta Infopoint (stagione estiva)

Via dei Pini, 53 – 33054 Lignano Pineta (UD)
Tel. +39 0431 422169 | Cell. +39 331 1435222
info.lignanopineta@promoturismo.fvg.it

Lignano Sabbiadoro Infopoint

Via Latisana, 42 – 33054 Lignano Sabbiadoro (UD)
Tel. +39 0431 71821 | Cell. +39 335 7697304
info.lignano@promoturismo.fvg.it

Marano Lagunare Infopoint (stagione estiva)

Piazza Cristoforo Colombo
33050 Marano Lagunare (UD)
Cell. +39 334 6835248
info.marano@promoturismo.fvg.it

Miramare Infopoint

Porta della Bora, adiacente all'ingresso
del Viale dei Lecci
34121 Trieste
Cell. +39 333 6121377
info.miramare@promoturismo.fvg.it

Muggia Infopoint

Piazza Marconi, 1 – 34015 Muggia (TS)
Tel. +39 040 9571085
info.muggia@promoturismo.fvg.it

Palmanova Infopoint

Borgo Udine, 4 – 33057 Palmanova (UD)
Tel. +39 0432 924815 | Cell. +39 335 7847446
info.palmanova@promoturismo.fvg.it

Piancavallo Infopoint

(stagione invernale ed estiva)

Via Collalto, 1 – 33081 Piancavallo (PN)
Tel. +39 0434 655191 | Cell. +39 335 7313092
info.piancavallo@promoturismo.fvg.it

Pordenone Infopoint

Palazzo Badini
Via Mazzini, 2 – 33170 Pordenone
Tel. +39 0434 520381 | Cell. +39 335 1516948
info.pordenone@promoturismo.fvg.it

Sacile Infopoint

Palazzo Ragazzoni
Viale P. Zancanaro, 2
33077 Sacile (PN)
tel. +39 0434 737292
info.sacile@promoturismo.fvg.it

Sappada Infopoint

Borgata Bach, 9 – 33012 Sappada (UD)
Tel. +39 0435 469131 | Cell. +39 335 1085932
info.sappada@promoturismo.fvg.it

Sistiana Infopoint (stagione estiva)

Sistiana 56/B – 34011 Duino – Aurisina (TS)
Tel. +39 040 299166 | Cell. +39 335 7374953
info.sistiana@promoturismo.fvg.it

Tarvisio Infopoint

Via Roma, 14 – 33018 Tarvisio (UD)
Tel. +39 0428 2135 | Cell. +39 335 7839496
info.tarvisio@promoturismo.fvg.it

Tolmezzo Infopoint

Palazzo Lo Basso
Piazza XX Settembre, 7 – 33028 Tolmezzo (UD)
Tel. +39 0433 44898 | Cell. +39 335 7747958
info.tolmezzo@promoturismo.fvg.it

Trieste Airport Infopoint

Via Aquileia, 46 – 34077 Ronchi dei Legionari (GO)
Tel. +39 0481 476079 | Cell. +39 334 6430667
info.aeroporto.fvg@promoturismo.fvg.it

Trieste Infopoint

Via dell'Orologio, 1 (angolo Piazza Unità d'Italia)
34121 Trieste
Tel. +39 040 3478312 | Cell. +39 335 7429440
info.trieste@promoturismo.fvg.it

Udine Infopoint

Piazza I Maggio, 7 – 33100 Udine
Tel. +39 0432 295972 | Cell. +39 335 1088307
info.udine@promoturismo.fvg.it



**Consulta gli orari
e l'elenco completo
degli Infopoint
PromoTurismoFVG**



edizione: ottobre 2026

COME ARRIVARE

IN BICI

www.alpe-adria-radweg.com
www.adriabike.eu

IN TRENO

www.trenitalia.it
www.italotreno.it
www.ferrovieudinecivildale.it

IN AUTO

Autostrade:
A4 Torino/Trieste
A23 Palmanova/Udine/Tarvisio
A28 Portogruaro/Conegliano
A27/A4 Trieste/Belluno

IN AEREO

Airport of Trieste
www.triesteairport.it
40 km da Trieste e Udine
80 km da Pordenone
130 km da Venezia
120 km da Lubiana



INIZIA IL TUO VIAGGIO IN BICICLETTA

Scopri itinerari, mappe, tracciati GPX e servizi per pedalare a 360°, 365 giorni l'anno.
www.turismofvg.it/bike

FSC

CREDIT

Archivio PromoTurismoFVG
Archivio ASD Machete Team
Archivio Maglia Nera APS
Archivio Riders Brothers Crew
Alessandro_Mimiola_Alvento_Magazine
N. Brollo/Fivestudio.it
E. e S. Ciol
M. Crivellari

U. Da Pozzo
F. Gallina
L. Gaudenzio
R. Liut
F. Marongiu
D. Solerti
F. Tarlao

INFO

PromoTurismoFVG

*Strategies, Development,
Operations for Tourism*

Sede Marketing: via Aquileia, 46
34077 Ronchi dei Legionari (GO)

info@promoturismo.fvg.it



**IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA**


www.turismofvg.it