



Assaggi Passaggi Messaggi di un **Territorio**

Festival delle Dolomiti Friulane,
Cavallo e Cansiglio

5/6 ottobre 2024

Ti aspettiamo in Valcellina, Val Tramontina,
Val Colvera e Pedemontana pordenonese!



UNA MONTAGNA DI SALUTE E BENESSERE



Assaggi Passaggi Messaggi di un Territorio

Festival delle Dolomiti Friulane,
Cavallo e Consiglio

PER INFORMAZIONI:

segreteria@magnificamontagna.comunitafvg.it

info@ecomuseolisaganis.it

@apmdiunterrito



MAGNIFICA
Comunità di Montagna
DOLOMITI FRIULANE
CAVALLO - CONSIGLIO



Comune di Andreis



Comune di Aviano



Comune di Barcis



Comune di Budova



Comune di Caneva



Comune di Cimolais



Comune di Claut



Comune di Erto e Casso



Comune di Frisanco



Comune di Polcenigo



Comune di Tramonti di Sopra



Comune di Tramonti di Sotto

CON IL CONTRIBUTO DI:



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

CON IL PARTENARIATO DI:

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA



PORDENONE
WITH LOVE



PARCO
NATURALE
DOLOMITI
FRIULANE

CON LA COLLABORAZIONE DI:



ANIS
APS

SPAZI E IMMAGINI CONCESSI GRATUITAMENTE DA:



CA' DAMIANI

ESPLORA & AMA

GRAFICA E CONTENUTI

cricket.



SI RINGRAZIANO TUTTI COLORO CHE HANNO FORNITO IL MATERIALE
FOTOGRAFICO PER LA REALIZZAZIONE DI QUESTA BROCHURE.

Assaggi Passaggi Messaggi di un Territorio

Una Magnifica Montagna

**2 GIORNATE
TANTE ATTIVITÀ
12 COMUNI
...IN SALUTE E BENESSERE!**

Passeggiate, visite guidate, lezioni di yoga o arrampicata, escursioni a piedi o in bicicletta, canyoning, forest therapy e laboratori di cucina locale: il Festival "Assaggi Passaggi Messaggi di un territorio" è il posto giusto per trovare una montagna di salute e benessere!

I Comuni protagonisti:

**ANDREIS, BARCIS, CLAUT, CIMOLAIS, ERTO E CASSO,
TRAMONTI DI SOTTO, TRAMONTI DI SOPRA, FRISANCO,
AVIANO, BUDOIA, POLCENIGO E CANEVA**



Una montagna di salute e benessere che unisce un territorio

DINO SALATIN

**Presidente
Magnifica
Comunità
di Montagna
Dolomiti
Friulane, Cavallo
e Cansiglio**

Dopo il successo della prima edizione del Festival "**Assaggi Passaggi Messaggi di un territorio**", la Magnifica Comunità di Montagna Dolomiti Friulane, Cavallo e Cansiglio è lieta di presentare la **seconda edizione del Festival**.

L'evento ha l'ambizione di unire e mettere in connessione un territorio vasto, ricco e complesso, nell'ottica della costruzione di un'identità e una visione condivisa per la tutela del territorio, lo sviluppo sociale, economico e culturale.

Apri la manifestazione il convegno "**Una montagna di salute e benessere**", tema che può divenire il collante di tutti i comuni della Valcellina, Val Tramontina, Val Colvera e Pedemontana pordenonese per rendere queste zone sempre più attrattive per chi cerca uno stile di vita sano e in armonia con la natura.

I comuni protagonisti sono Andreis, Barcis, Claut, Cimolais, Erto e Casso, Tramonti di Sotto, Tramonti di Sopra, Frisanco, Aviano, Budoia, Polcenigo e Caneva. Tantissime le attività proposte, perlopiù **gratuite**, come passeggiate, visite guidate, lezioni di yoga e arrampicata, escursioni a piedi o in bicicletta, canyoning, forest therapy e laboratori di cucina locale.

Un'occasione imperdibile per scoprire questi splendidi luoghi, poco conosciuti, ma di grande potenzialità per la crescita economica e sociale di tutta la Comunità.

Auguro quindi a tutti un week-end di nuove esperienze, alla scoperta di una montagna di salute e benessere.

Buon Festival!



Mappa dei comuni





Tramonti di Sotto

Tramonti di Sopra

Frisanco



Casso
Foto © Adriano Mascherin

Sabato 5 ottobre 2024

Frisanco

Convegno "Una montagna di salute e benessere"

Budoia

Passeggiata lungo il Troi de Gor

Aviano

Visita guidata alle tre chiese di Castel d'Aviano

Erto e Casso

Mostra Dolomiti Contemporanee

Cimolais

Escursione guidata "Bramito dei Cervi in Val Cimoliana"

Polcenigo

Visita guidata al magico borgo di Polcenigo

Caneva

Lezione di yoga, respiro e meditazione

Presentazione romanzo "Le Vèinte, le streghe del vento" di Marianna Corona



Val
Colvera

Frisanco

**CENTRO VISITE PARCO NATURALE DOLOMITI FRIULANE
CONVEGNO "UNA MONTAGNA DI SALUTE E BENESSERE"
Aperto alla cittadinanza, entrata libera**

5 ottobre
ore 9:30-12:15



Centro visite

Parco Naturale
Dolomiti Friulane:
Piazza XX
settembre, 1
33080 Poffabro
PN

// ore 09.30

Apertura Convegno – saluti delle Autorità
Modera Deborah Del Basso, Direttore de Lis Aganis
Ecomuseo delle Dolomiti Friulane

Camilla Costa
La Foresta che Cura

Caterina De Boni
**Storie di erbe, paesi e persone delle Valli Pordenonesi.
Sentirsi parte di un luogo come principio del benessere**

Alice Stocco
**Sani in una foresta sana: benefici del contatto con la
Natura e della cura reciproca**

Ciro Antonio Francescutto
**La prevenzione e cura delle malattie attraverso l'attività
motoria**

// ore 12.15

Assaggi del territorio

Per chi lo vorrà, dopo aver pranzato (in autonomia):

- // Ritrovo ore 14.30 · presso la piazza di Poffabro
Passeggiata in foresta
sul benessere dello stare in natura, in compagnia
del Dott. **Ciro Antonio Francescutto** e la Dott.ssa **Alice
Stocco**



I RELATORI

CAMILLA COSTA

(Nature Inspiration), libera professionista di attività alla persona in Natura - dott.ssa in Scienze dei beni culturali e ambientali, Istruttore Master qualificato di Forest Bathing e Forest Therapy, ricercatrice - con sede a Barcis.

CATERINA DE BONI

Autrice del libro "A passo di pecora" (Ediciclo-2023), laureata In Tecniche Erboristiche, pastora, musicista, artigiana della lana, mamma.

Nel suo peregrinare in lungo e in largo per le Valli e pianure pordenonesi in testa al suo gregge di pecore ha conosciuto luoghi e persone raccogliendo testimonianze di vita che ha riportato nel suo primo libro (il secondo è in lavorazione), ha scoperto fiori meravigliosi ed erbe commestibili, delle quali ha avuto modo di scoprire gli usi tradizionali in cucina e nella medicina popolare. Ha dato vita nel 2019 assieme ad Adriano Bruna e Fabio Ambrosi al "Giardino botanico alpino delle Dolomiti Friulane" presso la Cava Buscada (Val Zemola-Erto-PN).

ALICE STOCO

Biologa ricercatrice in ecologia presso l'Università Ca' Foscari di Venezia e si occupa di studiare la relazione di co-evoluzione tra ecosistemi ed esseri umani. Lavora sui temi dell'eco-psicologia e delle Prescrizioni Verdi insieme alla collega Stefania Pinna, ricercatrice del Laboratorio di Ecologia Affettiva all'Università della Valle d'Aosta.

CIRO ANTONIO FRANCESCUTO

Medico dello sport e diabetologo, da sempre attivo nella promozione della salute attraverso la modifica degli stili di vita e nella prevenzione primaria delle malattie, ideatore del progetto "Curati con stile", presidente dell'Associazione Medici dello Sport di Pordenone.





BUDOIA

Passeggiata lungo il Troi de Gor

5 ottobre
ore 9:00-12:30

Alla scoperta dei Tesori Nascosti della Pedemontana pordenonese. Passeggiata attraverso un sentiero che sembra portare indietro nel tempo e che ci condurrà fino alla piazza di Polcenigo. Il ritorno sarà effettuato sopra i colli che collegano l'antico borgo a Budoia, per andare a visitare la pregevole chiesa di Santa Lucia in Colle aperta per l'occasione.

Accompagnati da Andrea Favret, guida AIGAE

Partenza alle ore 09:00 presso il parcheggio sito in via Cialata a Budoia (PN), di fronte alla sede della Protezione Civile.

- **Nello zaino: acqua, k-way, uno snack.**
- **Scarpe da trekking o da Trail con suola scolpita, no sneakers o scarpe non adatte con suola liscia.**
- **Consigliati i bastoncini se si usano abitualmente**

Difficoltà: medio-facile
Sviluppo: 8 km
Dislivello: 180 m
Durata approssimativa: 3,5 h

Massimo 20 persone, su prenotazione

info & prenotazioni
Andrea Favret
Tel. 371 5300816



Sentiero del Ruial - Dardago
Foto © Lucia Braida

CASTEL D'AVIANO

Visita guidata alle tre chiese di Castel d'Aviano

5 ottobre
ore 10:00-12:00

Prenotati qui!



<https://forms.gle/iBApEKcQgYekqo1J6>

Alla scoperta dei Tesori Nascosti della pedemontana Pordenonese. Visita guidata alle tre chiese di Castel d'Aviano: Chiesa parrocchiale, Chiesa cimiteriale di Santa Giuliana, Chiesetta di San Gregorio e al Borgo.

Accompagnati da
Alessandro Fadelli

Partenza alle ore 10:00 dalla
Chiesetta di San Gregorio,
via IV Novembre 15 a Castel
D'Aviano (vicino Al Golf Club).

Alessandro Fadelli si occupa da più di trent'anni di storia locale, folklore, dialettologia e toponomastica

del Friuli occidentale e del Veneto orientale. Ha dato alle stampe 25 libri come autore unico o come coautore e ha redatto svariati contributi apparsi in cataloghi di mostre, atti di convegni e volumi collettivi, tra i quali sette Numeri Unici editi dalla Società Filologica Friulana. Ha partecipato alla stesura di guide turistiche e di opere biografiche enciclopediche e pubblicato più di ottanta articoli su riviste nazionali e regionali. È componente del Consiglio Generale della Società Filologica Friulana, membro del CTS dell'Ecomuseo Lis Aganis e dell'Accademia "San Marco" di Pordenone, dove fa parte del Consiglio Direttivo.

Durata approssimativa: 2 h

Per informazioni:

Ecomuseo Lis Aganis

info@ecomuseolisaganis.it

Magnifica Comunità di Montagna

eventi@magnificamontagna.comunitafvg.it

Si ringrazia don Davide Corba, Parroco di Aviano, per la disponibilità ad aprire e ad accogliere i visitatori nelle tre chiese di Castello d'Aviano.



Chiesa Santa Giuliana - Castel d'Aviano
Foto © Ferdi Terrazzani

Valcellina

Erto e Casso

ERTO E CASSO

Alla scoperta del Nuovo Spazio culturale di Casso

DOPPIA DATA!

**sabato 5
e domenica 6
ottobre**

**ore 10.30-12.30
ore 14.00-18.30**

Centro sperimentale per la
Cultura Contemporanea della
Montagna e del Paesaggio
Via Sant'Antoni n. 1 - CASSO

"Le Fogge delle Rocce"
Mostra collettiva di Dolomiti
Contemporanee (DC) curata
dall'arch. Gianluca D'Incà
Levis che intreccia l'arte
contemporanea con il tema
della geologia. 54 artisti,
italiani e stranieri, hanno
lavorato insieme ai geologi
costruendo un display
articolato che indaga il
territorio e la montagna.

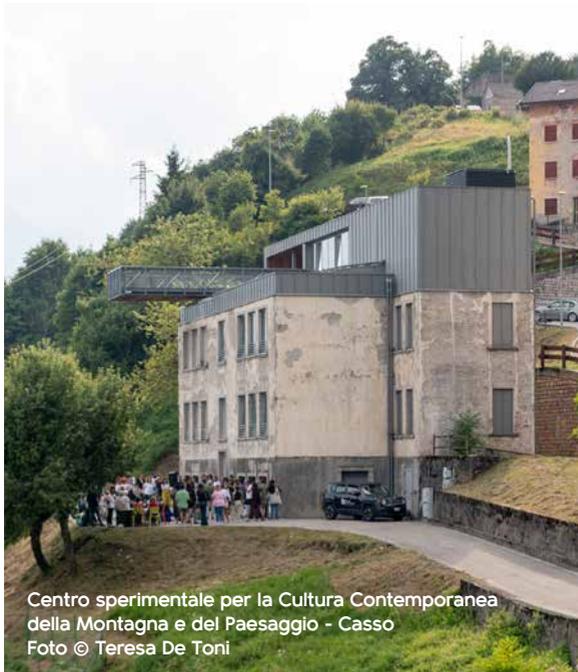
**Domenica 06 ottobre
ore 14.30**

possibilità di visita guidata
dell'Architetto Gianluca D'Incà
Levis - ideatore e curatore di
Dolomiti Contemporanee, e
direttore del Nuovo Spazio di
Casso. Aperta a tutti

Il Nuovo Spazio di Casso è
un motore territoriale che
opera, attraverso le arti visive
e una serie di programmi di
rigenerazione, alla produzione
di immagini rinnovative, nel
contesto delle Dolomiti Unesco.
Ha sede nell'ex scuola
elementare di Casso,
chiusa nel 1963, in seguito ai
danneggiamenti provocati dal
disastro del Vajont. Il corpo di
fabbrica è stato completamente
restaurato e trasformato
in un edificio pubblico, che
fronteggia, commisurandosi
significativamente ad esso, la
frana del Monte Toc.
Dopo quasi 50 anni, nel 2011,
l'edificio è stato riaperto da
Dolomiti Contemporanee (DC),
che ne ha fatto un Centro per
la Cultura Contemporanea della
Montagna e del Paesaggio.

Info e orari:

www.dolomiticontemporanee.net
info@dolomiticontemporanee.net



Centro sperimentale per la Cultura Contemporanea
della Montagna e del Paesaggio - Casso
Foto © Teresa De Toni

CIMOLAIS

Echi selvaggi - Il Bramito dei Cervi in Val Cimoliana



5 ottobre
ore 16:30-22:00

Escursione guidata da Fabiano BRUNA - Guida Naturalistica.

Ore 16.30, ritrovo presso la sede del Parco Naturale Dolomiti Friulane, sito in via Roma 4 a Cimolais.

Spostamento con mezzi propri lungo la Val Cimoliana fino al parcheggio del Rifugio Pordenone. Durante il tragitto verranno effettuate delle soste dedicate all'ascolto del Bramito.

Dal parcheggio inizierà la passeggiata in silenzio all'interno del bosco limitrofo ed appostamenti per effettuare l'ascolto e la visione dei cervi. Al calare della visibilità si sale al Rifugio Pordenone dalla cui posizione elevata giungono i versi del bramito. Presso il Rifugio per chi lo volesse vi sarà la possibilità di cenare.

Piccola passeggiata con l'utilizzo di pile, al buio nei prati circostanti. Rientro ai propri mezzi verso le 22.00 circa.

Si consiglia giacca a vento, pila al seguito, calzature da escursione

Massimo 20 persone, su prenotazione

**Termine prenotazioni:
3 ottobre**

Per informazioni:

Ecomuseo Lis Aganis
info@ecomuseolisaganis.it

Magnifica Comunità di Montagna
eventi@magnificamontagna.comunitafvg.it



Puoi prenotarti direttamente compilando il form online!

<https://forms.gle/RUdnrSJVNcs7XiRr9>



POLCENIGO

Visita guidata al magico borgo di Polcenigo

5 ottobre
ore 14:30-17:30

Alla scoperta dei Tesori Nascosti della Pedemontana pordenonese: Visita guidata al magico borgo di Polcenigo

Accompagnati da
Alessandro Fadelli

Itinerario: Piazza, esterni di palazzo Fullini-Zaia e palazzo Zaro, vie storiche, mulini, chiese di San Rocco, Madonna della Salute, San Giacomo con annesso convento francescano; eventuale salita al castello.

Ritrovo e partenza alle ore 14.30 presso la chiesetta di San Rocco (vicino ai parcheggi gratuiti).

Al termine ci si recherà alla sorgente del Gorgazzo (8/10 minuti a piedi) dove si

svolgerà una breve visita guidata al luogo a cui seguirà un momento musicale in compagnia dell'Arpista Chiara Gasparotto.

Al termine assaggi del territorio al Ristorante Al Bus presso la sorgente del Gorgazzo.

Munirsi di calzature comode

Durata approssimativa: 3 h

Massimo 20 persone

Per informazioni:

Ecomuseo Lis Aganis
info@ecomuseolisaganis.it

Magnifica Comunità di Montagna
eventi@magnificamontagna.comunitafvg.it



Prenotati direttamente online qui!

<https://forms.gle/sa34BVRiqZcgriM8A>

CANEVA

Lezione di yoga/respiro/meditazione e incontro con la Scrittrice Marianna Corona

5 ottobre
ore 16.00-17.00

ore 17.30
presentazione
libro

Prenotati qui!



<https://forms.gle/gf2gmudjucJrADkDA>

Nell'incantevole cornice della settecentesca "Villa Ca' Damiani", in via Vittorio Veneto, 5, 33070 a Stevenà di Caneva (PN) lezione di yoga/respiro/meditazione METODO 4Bi a cura di Marianna Corona.

ORE 17.30

Presentazione del romanzo "Le Vèinte, le streghe del vento" (Giunti Editore) con l'autrice MARIANNA CORONA (scrittrice, insegnante di yoga, SMM).

Modera e dialoga con l'Autrice: RAFFAELLA CARGNELUTTI (scrittrice, critica e storica dell'arte).

Aperta al pubblico
Seguirà momento conviviale

Per la lezione di yoga:
portare con sè tappetino personale e vestiario comodo.

Massimo 12 persone, su prenotazione

Per informazioni:

Ecomuseo Lis Aganis

info@ecomuseolisaganis.it

Magnifica Comunità di Montagna

eventi@magnificamontagna.comunitafvg.it





Domenica 6 ottobre 2024

Erto e Casso

Arrampicata per bambini
e adulti principianti

Mostra Dolomiti
Contemporanee

Cimolais

Escursione nei pressi
del Rifugio Pordenone

Claut

Canyoning presso
il torrente Ciafurle

Yoga e campane tibetane

Barcis & Andreis

Cicloturistica panoramica
gratuita in E-bike tra Barcis
ed Andreis

Barcis

Foresta terapia

Tramonti di Sopra

Laboratorio per la
realizzazione della Pitina

Tramonti di Sotto

Una Montagna tutta da vivere



Valcellina

Erto e Casso

ERTO E CASSO

Avvicinamento all'arrampicata per bambini e adulti principianti

6 ottobre
ore 09:00-12:00
ore 13:30-16:30

Prenotati qui!



[https://forms.gle/
nsrHXQGVtcfpN5E7](https://forms.gle/nsrHXQGVtcfpN5E7)

Avvicinamento all'arrampicata dedicato a grandi e piccini (età minima 8 anni), assistiti e guidati da Francesco Lorenzi, Guida Alpina

Ritrovo presso la falesia di Erto e Casso, in prossimità del Bar Ristoro "La Rocca" in località Diga del Vajont.

Il materiale di sicurezza (corde, caschi etc.) verrà messo a disposizione dei partecipanti.

Per questa esperienza di **avvicinamento** preghiamo di **portare con sé ed utilizzare le normali scarpe da trekking.**

Massimo 8 persone per turno, su prenotazione

Per informazioni:

Ecomuseo Lis Aganis
info@ecomuseolisaganis.it

Magnifica Comunità di Montagna
eventi@magnificamontagna.comunitafvg.it



ERTO E CASSO

Alla scoperta del Nuovo Spazio culturale di Casso

Valcellina

Erto e Casso

DOPPIA DATA!

**sabato 5
e domenica 6
ottobre**

**ore 10.30-12.30
ore 14.00-18.30**

Centro sperimentale per la
Cultura Contemporanea della
Montagna e del Paesaggio
Via Sant'Antoni n. 1 - CASSO

"Le Fogge delle Rocce"
Mostra collettiva di Dolomiti
Contemporanee (DC) curata
dall'arch. Gianluca D'Incà
Levis che intreccia l'arte
contemporanea con il tema
della geologia. 54 artisti,
italiani e stranieri, hanno
lavorato insieme ai geologi
costruendo un display
articolato che indaga il
territorio e la montagna.

**Domenica 06 ottobre
ore 14.30**

possibilità di visita guidata
dell'Architetto Gianluca D'Incà
Levis - ideatore e curatore di
Dolomiti Contemporanee, e
direttore del Nuovo Spazio di
Casso. Aperta a tutti

Il Nuovo Spazio di Casso è
un motore territoriale che
opera, attraverso le arti visive
e una serie di programmi di
rigenerazione, alla produzione
di immagini rinnovative, nel
contesto delle Dolomiti Unesco.
Ha sede nell'ex scuola
elementare di Casso,
chiusa nel 1963, in seguito ai
danneggiamenti provocati dal
disastro del Vajont. Il corpo di
fabbrica è stato completamente
restaurato e trasformato
in un edificio pubblico, che
fronteggia, commisurandosi
significativamente ad esso, la
frana del Monte Toc.
Dopo quasi 50 anni, nel 2011,
l'edificio è stato riaperto da
Dolomiti Contemporanee (DC),
che ne ha fatto un Centro per
la Cultura Contemporanea della
Montagna e del Paesaggio.

Info e orari:

www.dolomiticontemporanee.net
info@dolomiticontemporanee.net

**Centro sperimentale per la Cultura
Contemporanea della Montagna
e del Paesaggio - Casso**
Foto © Dolomiti Contemporanee



// DOMENICA 6 OTTOBRE



CIMOLAIS

Escursione guidata

6 ottobre
ore 09:30

Escursione nei pressi del Rifugio Pordenone, accompagnati dalla Guida Naturalistica Nicola Carbone.

Ritrovo: ore 09.30 presso il Parcheggio del Rifugio Pordenone.

Il programma della giornata prevede un'uscita organizzata con Guida Naturalistica del FVG nonché del Parco Dolomiti Friulane durante la quale verranno esaminati gli aspetti geologici, botanico-vegetazionali, paesaggistici e faunistici caratteristici dell'area con particolare riferimento al periodo autunnale.

Seguirà buffet presso il Rifugio Pordenone con:

- assaggi di salumi e formaggi locali con pane alla curcuma e burro al ginepro;
- ravioloni ripieni con ricotta e papavero su salsa di pomodorini confit;

- torta grano saraceno con grappetta all'abete bianco
- pane acqua e caffè.

Al costo di 15 euro cadauno

In caso di maltempo o di non raggiungimento del numero minimo previsto la giornata potrà essere annullata.

**Minimo 10 persone,
su prenotazione**

**Termine prenotazioni:
3 ottobre**

info & prenotazioni
Rifugio Pordenone
Tel. 0427 87300



CLAUT Canyoning presso il torrente Ciafurle

Valcellina

Claut

6 ottobre
ore 10:00-13:00
ore 14:00-17:00

Prenotati qui!



<https://forms.gle/2i5zWGGbt2Z6ReWP9>

Emozioni a Filo d'Acqua,
canyoning presso il torrente
Ciafurle.

Ritrovo al Parcheggio in
Via Giordani (superata
la Macelleria Giordani,
lasciandola alla vostra sinistra,
si supera il ponticello e alla
vostra destra troverete il
parcheggio).

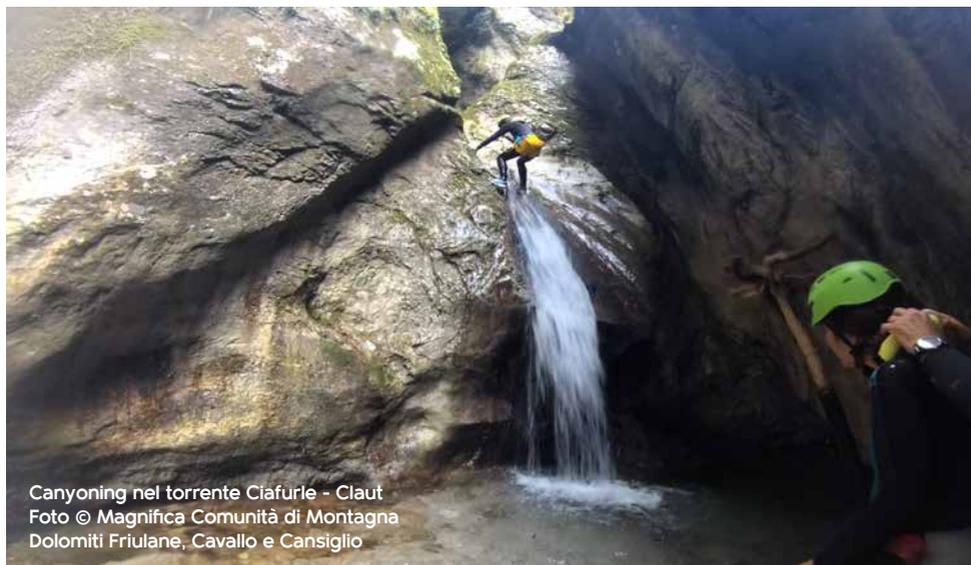
Abbigliamento e attrezzatura:
scarpe da trekking idonee
a camminare su terreno
scivoloso con suola in buone
condizioni (non scarpe o
sandali da fiume o da scoglio
in gomma), costume ed
asciugamano, maglietta

**T-shirt in materiale sintetico
al 100%, ricambio completo di
vestiti (includere scarpe).**

Difficoltà: facile per tutti
**Requisiti: assenza di vertigini
e saper nuotare**
Età minima: 12 anni

**Massimo 6 persone per
turno, su prenotazione**

Per informazioni:
Ecomuseo Lis Aganis
info@ecomuseolisaganis.it
Magnifica Comunità
di Montagna
eventi@magnificamontagna.comunitafvg.it



Canyoning nel torrente Ciafurle - Claut
Foto © Magnifica Comunità di Montagna
Dolomiti Friulane, Cavallo e Cansiglio

// **DOMENICA 6 OTTOBRE**



CLAUT Yoga e Campane Tibetane

6 ottobre
ore 10:00-11:30

Prenotati qui!



<https://forms.gle/yDyX1BjhtSW2pgNr5>

Connessione Spirituale, yoga e campane tibetane.

Nella splendida cornice di Pian del Muscol circondati da boschi di faggi e dalle splendide Dolomiti Friulane potrete vivere un'esperienza sensoriale praticando yoga nella natura incontaminata. Distesi nel prato, nel silenzio della montagna accompagnati dal suono del fiume Cellina e dalle campane tibetane qui troverete l'habitat ideale per chiudere gli occhi e ritemperare le vostre energie. Durante la lezione l'insegnante vi guiderà in un viaggio di libertà e di benessere, in simbiosi con la natura.

L'insegnante Sabrina De Giusti, pratica yoga da 20 anni

e lo insegna regolarmente da 10. Sabrina è conosciuta per la sua ampia formazione in diverse discipline, per le sue lezioni molto dinamiche e per il suo sorriso.

Dopo la lezione le persone saranno attese presso l'Hotel Vittoria in centro a Claut, Piazza 4 Novembre, 5, per degustare tisane e prodotti tipici del territorio friulano.

Ritrovo: ore 09.45 presso il parcheggio di Lesis - Claut.

Portare:

- **abbigliamento comodo (leggings/pantaloncini, t-shirt, calzini e una felpa)**
- **tappetino da yoga**
- **un asciugamano**
- **una bottiglietta d'acqua**

Massimo 30 persone, su prenotazione

In caso di maltempo l'attività si effettuerà presso una delle sale dell'Hotel Vittoria.

Per informazioni:

Ecomuseo Lis Aganis
info@ecomuseolisaganis.it

Magnifica Comunità di Montagna
eventi@magnificamontagna.comunitafvg.it



BARCIS E ANDREIS Cicloturistica panoramica in E-bike



6 ottobre
ore 09:00

Prenotati qui!



[https://forms.gle/
LKVxQBPv7d5JvkAA6](https://forms.gle/LKVxQBPv7d5JvkAA6)

Alla scoperta degli incredibili paesaggi di Barcis ed Andreis: Cicloturistica panoramica gratuita in E-bike.

Accompagnati da Christian Boz – Guida M.T.B.

Ritrovo e Percorso

Ritrovo ore 09.00
a Barcis lungolago.
Partenza ore 09.30
in direzione Val Pentina
Arrivo indicativamente alle 10.00/10.15 circa con prima tappa a "Pian dei Tass" e degustazione del succo di mela di loro produzione – ripartenza verso la vecchia strada della Valcellina dal Ponte Antò alla Molassa (aperta appositamente per l'escursione) per giungere all'ora di pranzo al chiosco "Il Picàl" dove si degusterà il piatto unico dall'appetitoso nome "plèn de dùt" che includerà un assaggio di gnocchi ai porcini, del "frico della anto" accompagnato da polenta, peta, pasticcini con frutti di bosco, acqua e caffè. Ripartenza quindi verso l'affascinante Borgo di

Andreis, fino a giungere alle voliere del centro di recupero rapaci ove vi attenderà Mauro Caldana, creatore e collaboratore con il Parco Naturale Dolomiti Friulane dell'Area Avifaunistica del Comune di Andreis. Su percorsi stradali incastonati nel verde del bosco si prosegue in direzione del Borgo di Alcheda - per poi rientrare a Barcis c/o lungo lago.

Strade panoramiche in ottime condizioni immerse nei boschi di Barcis ed Andreis.

Età minima: 15 anni
Altezza: non meno di 1,55 mt

Massimo 15 persone, su prenotazione

Per informazioni:

Ecomuseo Lis Aganis
info@ecomuseolisaganis.it

Magnifica Comunità di Montagna
eventi@magnificamontagna.comunitafvg.it



BARCIS - FORESTA DEL PRESCUDIN

Foresta Terapia

6 ottobre
ore 09:00-13:30

Foresta terapia con Camilla Costa nella Foresta del Prescudin. Ci si incammina procedendo a piedi per circa 2 km e mezzo fino a raggiungere l'affascinante foresta del Prescudin, luogo in cui avrà inizio l'esperienza di riconnessione profonda con la Natura, attraverso le tecniche dei metodi dello Shinrin-Yoku giapponese (Forest Bathing), tramite guide professionali che vi guideranno in un'esperienza di benessere psico-fisico e di potenziamento dell'Essere sotto la Sua guida

Camilla Costa (Nature Inspiration), libera professionista di attività alla persona in Natura - dott.ssa in Scienze dei beni culturali e ambientali, Istruttore Master qualificato di Forest Bathing e Forest Therapy, ricercatrice.

Materiale occorrente:

- un tappetino stile yoga
- una penna
- una tazza
- un paio di calzini di ricambio
- un piccolo asciugamano

Pranzo al sacco a cura del singolo partecipante.

Ritrovo ore 09.00 parcheggio sterrato località Arcola.

Esperienza riservata agli adulti, età minima 16 anni

Massimo 14 persone, su prenotazione

Per informazioni:

Ecomuseo Lis Aganis
info@ecomuseolisaganis.it

Magnifica Comunità di Montagna
eventi@magnificamontagna.comunitafvg.it



Prenotati direttamente online qui!

<https://forms.gle/dYcJ7FvXgX2SpbNE7>

TRAMONTI DI SOPRA Laboratorio per la realizzazione della Pitina

6 ottobre
ore 10:00-11:00

Prenotati qui!



[https://forms.gle/
rVAFntHhZ55G3qzz7](https://forms.gle/rVAFntHhZ55G3qzz7)

Con i fratelli Gambon, de “La Tana delle Pitine”, laboratorio per la realizzazione della Pitina

Dalla scelta del legno, alle operazioni di affumicatura, asciugatura e stagionatura, i partecipanti saranno guidati dai produttori in un’esperienza sensoriale, per imparare a gustare ed apprezzare il sapore della Pitina.

Ritrovo presso sede “La Tana delle Pitine” a Tramonti di Sopra, località SISTO n. 1

Massimo 10 persone, su
prenotazione

Termine prenotazioni:
3 ottobre, ore 12

Per informazioni:

Ecomuseo Lis Aganis

info@ecomuseolisaganis.it

**Magnifica Comunità
di Montagna**

eventi@magnificamontagna.comunitafvg.it



Pitina, Frico e polenta

Foto © Magnifica Comunità di Montagna
Dolomiti Friulane, Cavallo e Consiglio

**Val
Tramontina**

Tramonti di Sotto

TRAMONTI DI SOTTO **UNA MONTAGNA TUTTA DA VIVERE** **Aperto a tutti**

6 ottobre
dalle ore 14:00

Nell'ambito del **progetto "VIENI A VIVERE E LAVORARE IN MONTAGNA"** realizzato da Cooperativa Cramars di Tolmezzo con il sostegno della Fondazione Friuli, che impegna sette comuni montani friulani a rischio di spopolamento (Comeglians, Resia, Resiutta, Savogna, Stregna, Tramonti di Sotto e Tramonti di Sopra), ospiti e nuovi abitanti potranno vivere un pomeriggio ricco di attività culturali e di animazione nel comune di Tramonti di Sotto pensate per grandi e piccini, dallo spettacolo circense di Circo all'incirca all'avvicinamento agli sport in ambiente all'area Bosco Bandito, alla visione di docufilm tematici.



Bosco

Bandito:

Località

Sottoriva 1,

**33090 Tramonti
di Sotto PN**

// a partire dalle ore 14:00 presso il Bosco Bandito

Passeggiata Pet Therapy

con Alpaca a cura dell'azienda agricola Chiasars

Laboratorio di Circo

a cura di Camilla Francetti di Circo all'Incirca

Introduzione al Boulder

con istruttore di arrampicata



Pro Loco

Valtramontina

APS:

Via Meduno 3,

**33090 Tramonti
di Sotto PN**

// dalle ore 18.00 presso la sede Pro Loco

Documentario Canal di Cuna

regia di Denis Traunero

Documentario Sentiero dei Garibaldini

a cura di Giorgio Madinelli

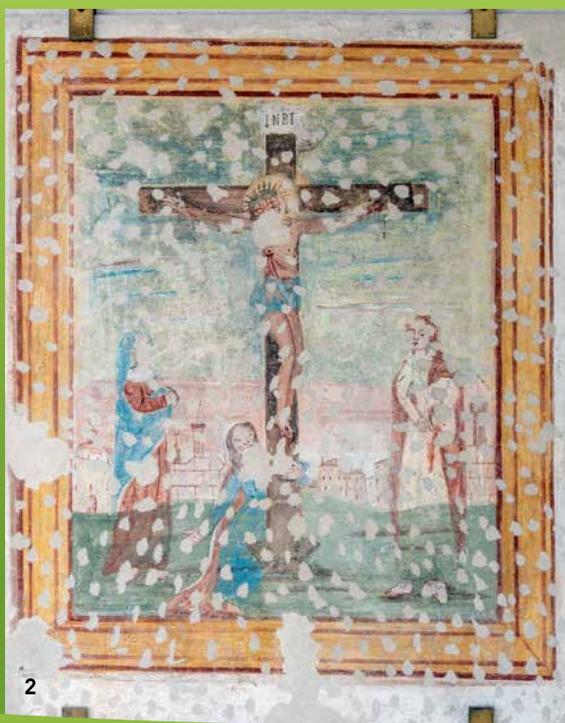
Intervento sui cambiamenti climatici in montagna

a cura del vicepresidente CAI San Vito Matteo De Piccoli

Tramonti di Sotto:

1. Lago di Redona / 2. Affresco / 3. Facciata casa / 4. Case Movada

Foto © Mascherin Adriano





Andreis
Foto © Ferd Terrazzani

Andreis

Andreis, situato alle porte della Valcellina all'ombra dei monti Raut, Resettum e Fara, è un borgo fascinioso: la **casa andreana**, esempio inconfondibile di architettura montana, è caratterizzata da muri di sassi che interagiscono in maniera armoniosa con ballatoi di legno scuro – i celebri **daltz** – e scale esterne. Qui è nato il poeta **Federico Tavan**, celebre per i suoi testi in lingua friulana.

Andreis è un luogo ricco non solo da un punto di vista culturale, ma anche naturalistico: qui, in Val Susaibes, è infatti possibile osservare la **faglia Pe-**

riadriatica, un geosito formatosi dallo scorrimento tra la zolla continentale europea e quella africana che ha dato luogo a una discontinuità ben visibile sulle pareti del Raut. Poco fuori dal paese di Andreis si trova l'**area avifaunistica**, un centro di riabilitazione per rapaci feriti.

DA VEDERE

- Il museo etnografico e l'Archivio del Fumetto d'Alta Quota
- L'area avifaunistica
- La frazione di Bosplàns

Barcis

Appena giunti a **Barcis** si viene inondati dal **verde smeraldino** dei suoi boschi e delle sue acque, immersi in una natura florida e incontaminata.

L'acqua, in tutte le sue forme, è l'elemento caratterizzante di questo territorio: si passa dalle acque calme e ferme del **lago di Barcis** alle impetuose e cristalline acque del Cellina, che nel corso dei secoli hanno scavato la roccia dando origine a gole, orridi e canyon di una bellezza vertiginosa.

La Riserva Naturale Forra del Cellina è stata istituita per tutelare e valorizzare questo ambiente unico e delicato, al cui interno si trova la **Vecchia Strada della Valcellina**, l'antica via di comunicazione che collegava la valle alla pia-

nura. Barcis è il posto ideale per tutti gli appassionati di **sport d'acqua**, dalla canoa al SUP, dal kayak al canyoning. Non mancano le opportunità di godere del paesaggio **a piedi** o in **bicicletta**: la **foresta** fatata **del Prescudin** è il luogo ideale per chi vuole godere di un'atmosfera serena e bucolica, all'ombra di imponenti e accoglienti alberi.

DA VEDERE

- La riserva naturale forra del Cellina e la vecchia strada della
- Valcellina
- Il percorso lungolago
- La foresta del Prescudin



Claut

Il Comune di Claut è un borgo di origini antiche incorniciato da maestose vette dolomitiche, in un anfiteatro naturale di rara bellezza.

Lo sport è indubbiamente la punta di diamante del luogo: lo **stadio del ghiaccio** è il centro ideale per gli amanti del pattinaggio sul ghiaccio e del curling, mentre il **palazzetto dello sport** è il luogo ideale per preparazioni e stage di ogni attività sportiva.

La natura incontaminata che circonda Claut permette di svolgere attività outdoor tutto l'anno. In inverno non mancano le occasioni per indossare gli **sci d'alpinismo** o le **ciaspole**; in estate, oltre al **trekking** e alle escursioni in

e-bike, è possibile praticare l'**arrampicata** e il **canyoning**. Il **Museo della Casa Clautana** è un centro etnografico ricco di storia che raccoglie testimonianze sulla vita delle comunità locali. È stato inoltre inaugurato il **Parco delle Sculture**, un percorso ad anello dove natura, arte e tecnologia si incontrano in un connubio originale.

DA VEDERE

- Le orme del dinosauro in località Casavento
- Il museo della Casa Clautana e la Ciasa da Fum
- Il Parco delle Sculture

Claut

Foto © Ferdi Terrazzani





Cimolais

All'imbocco della Val Cimoliana, circondato da guglie e montagne spettacolari, sorge il paese di **Cimolais**. Qui si trovano il cuore e la sede del **Parco Naturale delle Dolomiti Friulane**, ente dedito alla salvaguardia dell'ambiente e alla promozione territoriale.

La **Val Cimoliana** è un luogo secluded e prezioso che regala scorci indescrivibili e cangianti, un piccolo compendio montano delle **Dolomiti Friulane, patrimonio UNESCO dell'umanità**. È il luogo ideale per trekking, escursionismo e arrampicata.

Il **Campanile di Val Montanaia**, simbolo di questi luoghi, è una guglia alta 300

metri e con una base di 60 metri, incastonata al centro dell'omonima valle. La sua forma e la sua posizione, uniche al mondo, fanno del Campanile una delle mete più frequentate da alpinisti e amanti della montagna.

Il **Parco Faunistico** in località **Pianpinedo** ospita diversi cervi: qui è possibile osservarli da vicino, nel rispetto della natura: il luogo perfetto per famiglie e bambini.

DA VEDERE

- Il parco faunistico Pianpinedo
- Il sentiero dei mulini
- Chiesetta degli Alpini



Erto
Foto © Adriano Mascherin

Erto e Casso

Il Comune di Erto e Casso è un Comune popolato da due comunità profondamente diverse tra loro per storia, lingua e tradizioni, insediatesi anticamente nella **Valle del Vajont**, sulle pendici opposte al Monte Toc.

Contraddistinti da una particolare **architettura in pietra** locale dal colore rosato inconfondibile, questi due borghi costituiscono inoltre i punti di partenza di itinerari ed escursioni davvero suggestive, immersi nella natura selvaggia

delle **Dolomiti Friulane**. Entrambe le comunità di Erto e Casso sono state colpite duramente dal **disastro del Vajont** nel 1963, e oggi sono un vivido esempio di resilienza e di memoria.

DA VEDERE

- La frana e la diga del Vajont
- L'ecomuseo Vajont
- Le abitazioni tradizionali in pietra di Casso
- Il Nuovo Spazio espositivo di Casso

Tramonti di Sotto

Tramonti di Sotto è il primo Comune che si incontra quando ci si avventura in Val Tramontina: sono riuniti sotto il suo gonfalone frazioni e borghi che costituiscono un mosaico di insediamenti che resistono allo scorrere del tempo.

Questa valle è abitata da tempi remoti: lo attesta la **necropoli altomedievale** scoperta nei pressi della Chiesa di Santa Maria Maggiore.

Case in pietra e loggiati dalla raffinata fattura sono gli elementi architettonici caratteristici del luogo. Il centro abitato è attraversato da **Il Filo di Mosaico**, un'opera d'arte en plein air che collega gli edifici, le case e i luoghi di aggregazione del paese.

L'**acqua pura e cristallina** ha plasmato questi luoghi e ne caratterizza la morfologia: un punto di interesse sono sicuramente il lago di **Redona** e il borgo sommerso di **Movada**. Non mancano **cascate** dirompenti e **grotte** scavate in profondità, come tanti sono i torrenti e le rogge che alimentavano i **mulini** della valle. La rete sentieristica è molto articolata e permette di immergersi in una **natura rigogliosa e incontaminata**.

DA VEDERE

- La Casa della Conoscenza e la Necropoli altomedievale
- La Pieve di Santa Maria Maggiore
- Il Mulino di Campone



Casa Bordo Tridis
Foto © Adriano Mascherin

Tramonti di Sopra

In fondo alla Val Tramontina, al centro di un anfiteatro naturale di guglie e montagne, sorge **Tramonti di Sopra**.

Tante sono le frazioni, i borghi e le case sparse riunite sotto il gonfalone del comune di Tramonti di Sopra, dando vita così a un **museo diffuso** a cielo aperto di interesse naturalistico, architettonico ed etnografico.

La cultura gastronomica della Val Tramontina è ricca ed ha origini antiche: proprio a **Frassaneit** è nata la **pitina IGP**, prodotto enogastronomico simbolo di queste terre.

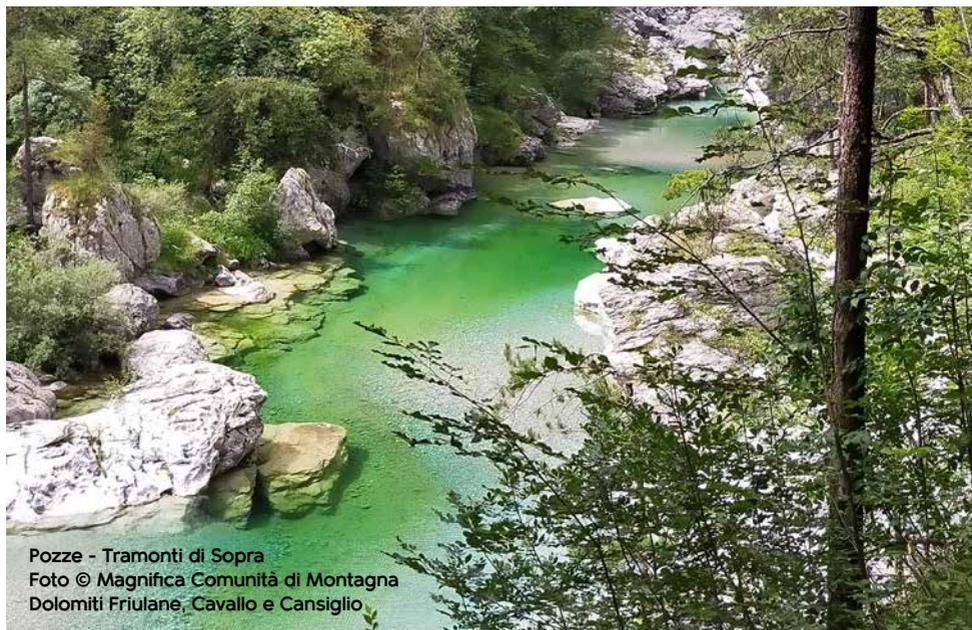
Le acque del **torrente Meduna**, che nasce proprio in questa valle, formano le celebri **Pozze Smeraldine**, un luogo magico che attira visitatori da ogni dove. Sempre a Tramonti di Sopra si

trovano i **laghi di Selva e del Ciul**, facendo dell'acqua uno dei tratti distintivi di questa valle.

La **natura incontaminata e selvaggia** di questi luoghi è preziosa: parte del territorio di Tramonti di Sopra rientra nell'area del Parco Naturale Dolomiti Friulane, **patrimonio UNESCO dell'umanità**. Qui la fitta rete sentieristica offre a escursionisti e appassionati un ventaglio di esperienze irripetibili.

DA VEDERE

- Le Pozze Smeraldine
- La chiesetta della Madonna della Salute
- Il percorso delle Calcinaie



Pozze - Tramonti di Sopra
Foto © Magnifica Comunità di Montagna
Dolomiti Friulane, Cavallo e Consiglio



Scorcio di Frisanco
Foto © Comune di Frisanco

Frisanco

Nella rigogliosa e selvaggia Val Colvera, ai piedi del **monte Raut** che sovrasta e protegge tutta la valle, sorge il Comune di **Frisanco**. I maggiori abitati che lo animano sono Casasola, Poffabro e Frisanco, contornati da numerose borgate contraddistinte da altrettanto splendore naturalistico.

A Frisanco è ospitata la mostra "**Da Li Mans di Carlin**", che raccoglie quarant'anni di minuzioso lavoro del signor Carlin, il quale ha realizzato miniature in scala 1:10 di costruzioni e oggetti che raccontano la vita contadina che per secoli ha caratterizzato la Val Colvera e i suoi borghi.

La frazione di **Poffabro**, grazie alla sua architettura in pietra a vista e legno in perfetta armonia con l'ambiente natu-

rale, è entrata a far parte dei **borghi più belli d'Italia**. Proprio qui, ogni dicembre i balconi e le nicchie dell'abitato si impreziosiscono di tanti presepi, regalando un'atmosfera che scalda il cuore.

Dopo aver superato la frazione di Poffabro, ci si può inoltrare verso la **Pala Barzana**, strada che porta ad Andreis e che un tempo collegava la Val Colvera alla Val Cellina.

DA VEDERE

- La mostra da Li Mans de Carlin
- Il landri scur e il landri viert
- Il borgo di Poffabro



Aviano

Lungo la pedemontana pordenonese, all'ombra del **monte Cavallo** sorge il Comune di Aviano: qui tradizioni e storia incontrano innovazione ed efficienza.

A **Castel d'Aviano** si trovano i ruderi di un castello risalente al X secolo che fu sede dei patriarchi di Aquileia. Qui è possibile visitare la **pieve di Santa Giuliana** e la **chiesa di San Gregorio**.

Piancavallo, con i suoi 17 km di piste a 1.280 metri di altitudine, è un centro sciistico di eccellenza. Questa località è un polo turistico scelto sempre più spesso da sportivi e famiglie, che qui hanno la possibilità di svolgere tante **attività tutto l'anno**, dal pattinaggio allo sci di fondo, dal trekking al del-

taplano. Aviano inoltre ha dato i natali a personaggi di grande rilievo: primo fra tutti **Padre Marco d'Aviano**, frate cappuccino che fu consigliere dell'imperatore asburgico Leopoldo I e che assunse un ruolo centrale nelle guerre contro l'Impero Ottomano. Celebre per le sue abilità taumaturgiche, nel 2003 venne proclamato **beato** dal Vaticano.

DA VEDERE

- Il Santuario della Madonna del Monte di Marsure
- Il Castello di Aviano
- La Centrale Idroelettrica di Giais

Budoia

Il Comune di Budoia sorge ai piedi del massiccio del monte Cavallo e comprende le frazioni di Dardago e Santa Lucia.

Il paese e le sue frazioni sono attraversati dal torrente **Artugna**, affluente del Livenza. La natura del luogo è ricca in biodiversità e offre la possibilità di svolgere diverse attività all'aperto, in un vero e proprio paradiso dell'**outdoor**: la **palestra di roccia** a Dardago - Val di Croda è un punto di interesse che attira sempre più appassionati di arrampicata.

A Budoia è possibile visitare il **Museo del Fungo**, in cui sono esposti circa 200 esemplari fungini riprodotti fedelmente e corredati di pannelli esplicativi

sul ruolo fondamentale di questi organismi in natura.

Le **Chiese** che circondano l'abitato sono celebri per la loro architettura, e recentemente sono state riscoperte anche grazie al **Cammino di San Cristoforo**. Oltre alle chiese parrocchiali delle tre frazioni, le chiese di **San Tome'**, **Santa Lucia in Colle** e **San Martino** sono importanti luoghi di culto ricchi di storia.

DA VEDERE

- Il museo del fungo
- Il sentiero del Gòr e il sentiero naturalistico del Ruial di San Tomè
- Area picnic di Ciampore
- La fortezza del Ciastelat

Chiesa di Santa Lucia - Budoia
Foto © Ferdi Terrazzani



Polcenigo

Lungo la pedemontana pordenonese vi è uno scrigno che racchiude al suo interno gioielli urbanistici e naturali: si tratta di Polcenigo, uno dei borghi più belli d'Italia.

A Polcenigo si trova la sorgente del **Gorgazzo**, una grotta subacquea da cui sgorga l'omonimo torrente. Questo luogo incontaminato e misterioso regala un'atmosfera pensiva, accompagnata dallo scorrere dell'acqua e dal fruscio delle foglie. Un'altra sorgente davvero impressionante è quella della **Santissima**, le cui acque vivaci e abbondanti sono da sempre simbolo di fertilità. Insieme a Caneva, Polcenigo vanta il sito di **Palù di Livenza**, **patrimo-**

nio UNESCO dell'umanità e uno dei siti palafitticoli più importanti della fascia alpina.

Polcenigo è patria di antichi mestieri, come l'arte dell'**intreccio dei vimini**; questa tradizione è tenuta ancora in vita da artigiani appassionati e, per celebrarne la bellezza, ogni anno viene organizzata la sagra dei **Thèst**, la festa dell'artigianato polcenighese.

DA VEDERE

- La Santissima e le sorgenti del Livenza
- Il Gorgazzo
- Il parco naturalistico San Floriano



Scorcio di Polcenigo



Castello di Caneva
Foto © Ferdi Terrazzani

Caneva

Il nome di **Caneva** deriva dal latino can(n)āba, che significa "cantina, deposito". Ancora oggi Caneva è un luogo di eccellenze enogastronomiche: il prodotto principe di queste terre è il **FigoMoro** di Caneva, una varietà di fico dalla buccia scura e dal sapore intenso e dolce.

Palù di Livenza è una località la cui frequentazione risale al Paleolitico, per divenire poi nel Neolitico un **abitato palafitticolo** di cui ancora oggi si rinvengono testimonianze. Per le sue caratteristiche singolari, nel 2011 il sito di **Palù** è stato dichiarato **patrimonio UNESCO dell'umanità**.

Il **castello medievale di Caneva** ospita al suo interno la **chiesa di Santa Lucia** e la sua torre campanaria, risalenti

all'XI secolo. La vista di cui si gode da questo punto permette allo sguardo di perdersi a dismisura, tra paesaggio naturale e antropico.

Caneva e il suo territorio offrono molte occasioni per **attività all'aria aperta**, come percorsi ciclabili e passeggiate panoramiche. La pittoresca **foresta del Cansiglio**, a cavallo con il vicinissimo Veneto, offre panorami splendidi in tutte le stagioni.

DA VEDERE

- Castello di Caneva
- Il sito palafitticolo e naturalistico Palù di Livenza
- Big Bench #190 dell'artista Chris Bangle

Gustare, dormire, scoprire.

La Magnifica Comunità di Montagna offre un'esperienza completa e indimenticabile: ottimi ristoranti per assaporare la cucina di queste valli, ospitalità familiare e confortevole per la notte e un mondo intero di produzioni locali, artigianato e tradizione.

Scopri le nostre eccellenze attraverso il QR Code: basterà inquadrare il codice con lo smartphone per visualizzare la mappa di

geolocalizzazione con tutti i riferimenti di hotel, ristoranti e attività produttive. Fatevi ispirare ed entrate nello spirito delle nostre montagne.





**CIAO CIAO
AL PROSSIMO
FESTIVAL!**



**Assaggi Passaggi
Messaggi
di un Territorio**

Festival delle Dolomiti Friulane,
Cavallo e Cansiglio

@apmdiunterritorio

