

**ESCURSIONI ALLA SCOPERTA DELLE DOLOMITI FRIULANE**

DATA	ORE	ITINERARIO	RITROVO	DURATA
SABATO 4 OTTOBRE 2014	9.00	Le Grotte di Pradis	Grotte di Pradis	4 ore
DOMENICA 5 OTTOBRE 2014	9.00	Nel cuore del Parco Naturale Dolomiti Friulane, Patrimonio mondiale UNESCO dell'Umanità: grandi paesaggi e natura pura da Cimolais a Claut	Cimolais, Piazza	3,5 ore
SABATO 11 OTTOBRE 2014	7.00	Il Monte Raut	Poffabro, Piazza	9 ore
DOMENICA 12 OTTOBRE 2014	9.00	Paesaggi dell'alta pianura pordenonese tra Arba Fanna e Cavasso Nuovo	Arba, Piazza	3,5 ore
SABATO 18 OTTOBRE 2014	9.00	Palestra di roccia di Dardago	Budoia, Piazza	6 ore
DOMENICA 19 OTTOBRE 2014	9.00	Tracce d'acqua sul territorio	Pinzano, Piazza	4 ore
SABATO 25 OTTOBRE 2014	7.00	Il Campanile di Val Montanaja	Cimolais, Municipio	8 ore
DOMENICA 26 OTTOBRE 2014	9.00	Strada di "Lis Fornàs"	Tramonti di Sopra, Piazza	4 ore
VENERDI' 31 OTTOBRE 2014	16.30	Piancavallo Malghe al crepuscolo	Piancavallo, Piazza	5 ore
SABATO 15 NOVEMBRE 2014	8.00	Cjanal di Cuna	Tramonti di Sotto, Piazza	6 ore
DOMENICA 16 NOVEMBRE 2014	9.00	Il sentiero della battaglia di Pradis	Clauzetto, Piazza	4 ore
DOMENICA 23 NOVEMBRE 2014	16.30	Alla scoperta di uno dei Borghi più belli d'Italia	Toppo di Travesio, Piazza	4 ore
DOMENICA 30 NOVEMBRE 2014	8.00	Lago Ciul, Forcella Dodesmala, Inglagna, Tramonti di Sotto	Diga Ponte Racli (Locanda al lago)	6 ore
DOMENICA 7 DICEMBRE 2014	9.00	GiroLago: sentiero del Dint e l'orrido del Cellina	Ponte Antoi	4 ore
LUNEDI' 8 DICEMBRE 2014	9.00	A guardia del fiume Mosaico	Pinzano, Piazza	4 ore
DOMENICA 14 DICEMBRE 2014	9.00	Da Maniago ad Andreis: Forcella Crous	Maniago Libero, Piazza	5 ore
SABATO 20 DICEMBRE 2014	16.30	Un Paese Presepe	Poffabro di Frisanco, Albergo Monte Raut	4 ore
SABATO 3 GENNAIO 2015	9.00	La Val Settimana	Claut, Palaghiaccio	4 ore
DOMENICA 11 GENNAIO 2015	9.00	Palestra di Roccia - Ponte Gote	Cimolais, Piazza	6 ore
DOMENICA 18 GENNAIO 2015	10.30	Claut - Il greto del Cellina	Claut, Palaghiaccio	2,5 ore
DOMENICA 25 GENNAIO 2015	9.00	Palestra di Roccia - Val Settimana	Claut, Piazza	6 ore
DOMENICA 15 FEBBRAIO 2015	9.00	Il giro delle Malghe - Pian Cansiglio	Caneva, Piazza	5 ore
DOMENICA 22 FEBBRAIO 2015	9.00	Dalla Santissima al Palù: tra sorgenti carsiche e ricordi di palafitte	Polcenigo, Piazza	4 ore
DOMENICA 8 MARZO 2015	9.00	La Madonna delle Nevi	Vito d'Asio, Piazza Anduins	4 ore

DATA	ORE	ITINERARIO	RITROVO	DURATA
SABATO 14 MARZO 2015	9.00	Arba - Cavasso: percorsi nel paesaggio rurale	Arba, Piazza	4 ore
DOMENICA 15 MARZO 2015	9.00	Palestra di roccia di Anduins	Anduins, Piazza	6 ore
SABATO 21 MARZO 2015	9.00	Il Sentiero di San Tomè	Budoia, Piazza	4 ore
DOMENICA 22 MARZO 2015	9.00	Nordic Walking nel Geosito di Susaibes	Andreis, Piazza	5 ore
SABATO 28 MARZO 2015	9.00	Borgo Palcoda: un Paese che risorge	Tramonti di Sotto, Piazza	4 ore
DOMENICA 29 MARZO 2015	9.00	Pedalando tra ville, castelli e torbiere tra Travesio e Sequals	Travesio, Piazza	3,5 ore
LUNEDI' 6 APRILE 2015	9.00	Dove la pianura incontra le montagne: tra risorgive e antichi borghi da Aviano a Polcenigo	Aviano, Piazza	3,5 ore
SABATO 11 APRILE 2015	9.00	Recinto faunistico Pianpinedo	Cimolais, Osteria Valmontanaja	3 ore
DOMENICA 12 APRILE 2015	9.00	Il risveglio dei magredi: la primavera tra il Cellina e il Meduna	Maniago, Piazza	3,5 ore

**CALENDARIO USCITE**

OTT '14	NOV '14	DIC '14	GEN '15	FEB '15	MAR '15	APR '15
1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31

FOTO: di Beltrame Massimo, Lenarduzzi Gregorio, Passador Fabio, De Lorenzi Vilma, Canclian Dario, Broglio Andrea, Fiorot Mario, Bressa Rita

Comunità Montana Friuli Occidentale  
 Tel. 0427 76038  
 Fax 0427 76301  
 info@cm-friuli-occidentale.regione.fvg.it  
 www.cm.friulioccidentale.it  
 lun/ven 8.00-14.00  
 mart-merc 8.30-13.00 / 14.00-18.00  
 Dolomiti Friulane  
 Viale Venezia 1/b - 33085 Maniago (PN)  
 Tel. 0427 71775  
 Fax 0427 71754  
 info@dolomitifriulane.info  
 www.dolomitifriulane.info  
 lun-ven 8.30-13.00



Segreteria organizzativa  
 Piazzale Vittoria, 1 - 33080 Barcis (PN)  
 Tel/fax 0427 764438  
 info@prolococellinameduna.it  
 mar 8.30-13.00 / 14.00-18.00  
 gio/ven 8.00-14.00  
 www.prolococellinameduna.it



Finanziato da:



LANDSCAPE TO DISCOVER  
**DOLOMITI FRIULANE**

## LANDSCAPE TO DISCOVER DOLOMITI FRIULANE

Itinerari alla scoperta delle Dolomiti Friulane fra paesaggi di selvaggia bellezza, cultura e tradizioni; passeggiate nei borghi più belli d'Italia e sui sentieri della storia. Il nostro territorio con i colori dell'autunno, il bianco della neve e il risveglio primaverile. Escursioni per esperti ma anche per famiglie e scuole. Attività in sicurezza: ad accompagnare i partecipanti guide alpine, naturalistiche e istruttori di mountain bike qualificati.

### ESCURSIONE ALPINISTICA: ARRAMPICATA

DATA	ORE	ITINERARIO	RITROVO	DURATA
SABATO 18 OTTOBRE 2014	9.00	Palestra di roccia di Dardago	Budoia, Piazza	6 ore
DOMENICA 15 MARZO 2015	9.00	Palestra di roccia di Anduins	Anduins, Piazza	6 ore

**Descrizione:** breve corso introduttivo all'arrampicata sportiva. Attività di sicuro divertimento che per apprendere tecniche di progressione al fine di prevenire situazioni di pericolo e quindi frequentare l'ambiente montano in adeguata sicurezza.

**Numero partecipanti:** minimo 5 massimo 15

**Accompagnatore:** guida alpina

**Costo:** euro 3.00 per copertura assicurazione utente

### ESCURSIONE ALPINISTICA: ARRAMPICATA SU GHIACCIO-ICE CLIMBING

DATA	ORE	ITINERARIO	RITROVO	DURATA
DOMENICA 11 GENNAIO 2015	9.00	Palestra di Roccia - Ponte Gote	Cimolais, Piazza	6 ore
DOMENICA 25 GENNAIO 2015	9.00	Palestra di Roccia - Val Settimana	Claut, Piazza	6 ore

**Descrizione:** breve corso introduttivo all'arrampicata su cascate di ghiaccio. Attività di sicuro divertimento che per apprendere tecniche di progressione al fine di prevenire situazioni di pericolo e quindi frequentare l'ambiente montano invernale in adeguata sicurezza.

**Numero partecipanti:** minimo 5 massimo 10

**Accompagnatore:** guida alpina.

**Costo:** euro 3.00 per copertura assicurazione utente



### TREKKING ESCURSIONISTICO

DATA	ORE	ITINERARIO	RITROVO	DURATA	DIFF.	DISLIV.	NOTE
SABATO 4 OTTOBRE 2014	9.00	Le Grotte di Pradis	Grotte di Pradis	4 ore	*	nr	
SABATO 11 OTTOBRE 2014	7.00	Il Monte Raut	Poffabro, Piazza	9 ore	***	1200 mt	Per allenati
DOMENICA 19 OTTOBRE 2014	9.00	Tracce d'acqua sul territorio	Pinzano, Piazza	4 ore	*	nr	
SABATO 25 OTTOBRE 2014	7.00	Il Campanile di Val Montanaja	Cimolais, Municipio	8 ore	**	800 mt	Per allenati
VENERDI' 31 OTTOBRE 2014	16.30	Piancavallo Malghe al crepuscolo	Piancavallo, Piazza	5 ore	*	400 mt	
SABATO 15 NOVEMBRE 2014	8.00	Cjanal di Cuna	Tramonti di Sotto, Piazza	6 ore	**	700 mt	
DOMENICA 30 NOVEMBRE 2014	8.00	Lago Ciul, Forcella Dodesmala, Inglagna, Tramonti di Sotto	Diga Ponte Racli (Locanda al lago)	6 ore	**	1000 mt	
DOMENICA 7 DICEMBRE 2014	9.00	GiroLago: sentiero del Dint e l'orrido del Cellina	Ponte Antoi	4 ore	*	nr	
DOMENICA 8 MARZO 2015	9.00	La Madonna delle Nevi	Vito d'Asio, Piazza Anduins	4 ore	*	500 mt	
SABATO 21 MARZO 2015	9.00	Il Sentiero di San Tomè	Budoia, Piazza	4 ore	*	nr	
DOMENICA 22 MARZO 2015	9.00	Nordic Walking nel Geosito di Susaibes	Andreis, Piazza	5 ore	*	200 mt	
SABATO 11 APRILE 2015	9.00	Recinto faunistico Pianpinedo	Cimolais, Osteria Valmontanaja	3 ore	*	100 mt	

**Descrizione:** escursioni con itinerari panoramici, aperte e adatte a tutti, in particolare a gruppi famigliari. Si svolgono su itinerari di grande interesse naturalistico-ambientale, su sentieri dai moderati dislivelli.



**LEGENDA** : \* facile \*\* medio \*\*\*difficile

**Accompagnatore:** guida naturalistica

**Costo:** euro 3.00 per copertura assicurazione utente

#### CONSIGLI :

- Valutate le condizioni meteo o in base alle condizioni del percorso, l'organizzazione può riservarsi di modificare il percorso.
- Si raccomanda abbigliamento e adeguato alla montagna e per escursioni trekking e/o cicloturistiche: scarpe da trekking, zaino, bevande e merenda.
- Per le uscite con neve si raccomanda: abbigliamento da sci, guanti e berretto, occhiali da sole
- Per motivi di sicurezza i minorenni partecipano solo se accompagnati da un genitore o da un adulto da questi designato.
- L'eventuale trasferimento dal punto di incontro al punto di partenza dell'escursione va compiuto con mezzi propri.
- In caso di mancato raggiungimento del numero minimo l'escursione verrà annullata e verrà riprogrammata nella prima data utile; verrà data comunicazione a cura della segreteria organizzativa;
- In caso di maltempo l'escursione potrà essere annullata e verrà riprogrammata alla prima data utile; verrà data comunicazione a cura della segreteria organizzativa;

#### Per escursioni in mountain bike

- Si consiglia l'uso di bici da mountain bike o da trekking con cambi in buone condizioni meccaniche, kit riparazioni ed eventuale camera d'aria di riserva (*Contattare eventualmente le guide per informazioni tecniche*).
- Casco obbligatorio per adulti e bambini (*in caso lo possiamo fornire a noleggio*)
- Si consiglia abbigliamento ciclistico, borraccia, scarpe adeguate.



### ITINERARI IN BICICLETTA

DATA	ORE	ITINERARIO (VEDI DESCRIZIONI)	RITROVO	DURATA
DOMENICA 5 OTTOBRE 2014	9.00	Nel cuore del Parco Naturale Dolomiti Friulane, Patrimonio mondiale UNESCO dell'Umanità: grandi paesaggi e natura pura da Cimolais a Claut	Cimolais, Piazza	3,5 ore
DOMENICA 12 OTTOBRE 2014	9.00	Paesaggi dell'alta pianura pordenonese tra Arba Fanna e Cavasso Nuovo	Arba, Piazza	3,5 ore
DOMENICA 29 MARZO 2015	9.00	Pedalando tra ville, castelli e torbiere tra Travesio e Sequals	Travesio, Piazza	3,5 ore
LUNEDI' 6 APRILE 2015	9.00	Dove la pianura incontra le montagne: tra risorgive e antichi borghi da Aviano a Polcenigo	Aviano, Piazza	3,5 ore
DOMENICA 12 APRILE 2015	9.00	Il risveglio dei magredi: la primavera tra il Cellina e il Meduna	Maniago, Piazza	3,5 ore

**Descrizione:** Escursioni in bicicletta a partire dalla selvaggia bellezza dalle Dolomiti Friulane fino ai sorprendenti magredi dell'alta pianura pordenonese: natura, storia e tradizioni tra i magnifici colori dell'autunno alpino e il risveglio della primavera.

Gli itinerari sono di tipo cicloturistico e si svolgono su piste ciclabili, strade bianche ed asfaltate; non presentano quindi particolari difficoltà tecniche e sono adatti a chiunque abbia una minima preparazione ciclistica.

Numero partecipanti: minimo 5 massimo 30

**Accompagnatore:** guide naturalistiche-cicloturistiche e istruttori di mountain bike qualificati

**Costo:** euro 3.00 per copertura assicurazione utente

*Possibilità di noleggio biciclette tradizionali o a pedalata assistita e altra attrezzatura previa prenotazione alla Segreteria organizzativa.*



### CIASPOLATE DIURNE

DATA	ORE	ITINERARIO	RITROVO	DIFF.	DURATA	DISLIV.	NOTE
DOMENICA 14 DICEMBRE 2014	9.00	Da Maniago ad Andreis: Forcella Crous	Maniago Libero, Piazza	**	5 ore	400 mt	Per allenati
SABATO 3 GENNAIO 2015	9.00	La Val Settimana	Claut, Palaghiaccio	*	4 ore	nr	
DOMENICA 18 GENNAIO 2015	10.30	Claut - Il greto del Cellina	Claut, Palaghiaccio	*	2,5 ore	nr	
DOMENICA 15 FEBBRAIO 2015	9.00	Il giro delle Malghe - Pian Cansiglio	Caneva, Piazza	*	5 ore	400 mt	

**Descrizione:** Vivi l'emozione di calpestare il candido manto della neve con le ciaspolate scoprendo la montagna più autentica. Escursione adatta a tutti e a gruppi famigliari.

**Legenda Percorsi:** \* facile \*\* medio \*\*\*difficile

**Numero partecipanti:** minimo 5 massimo 20

**Accompagnatore:** guida naturalistica.

**Costo:** euro 3.00 per copertura assicurazione utente. Costo aggiuntivo per noleggio ciaspe Euro 2.00

### TREKKING CULTURALE

DATA	ORE	ITINERARIO	RITROVO	DIFF.	DURATA
DOMENICA 26 OTTOBRE 2014	9.00	Strada di "Lis Fornàs"	Tramonti di Sopra, Piazza	*	4 ore
DOMENICA 16 NOVEMBRE 2014	9.00	Il sentiero della battaglia di Pradis	Clauzetto, Piazza	*	4 ore
DOMENICA 23 NOVEMBRE 2014	16.30	Alla scoperta di uno dei Borghi più belli d'Italia	Toppo di Travesio, Piazza	*	4 ore
LUNEDI' 8 DICEMBRE 2014	9.00	A guardia del fiume Mosaico	Pinzano, Piazza	*	4 ore
SABATO 20 DICEMBRE 2014	16.30	Un Paese Presepe	Poffabro di Frisanco, Albergo Monte Raut	*	4 ore
DOMENICA 22 FEBBRAIO 2015	9.00	Dalla Santissima al Palù: tra sorgenti carsiche e ricordi di palafitte	Polcenigo, Piazza	*	4 ore
SABATO 14 MARZO 2015	9.00	Arba - Cavasso: percorsi nel paesaggio rurale	Arba, Piazza	*	4 ore
SABATO 28 MARZO 2015	9.00	Borgo Palcoda: un Paese che risorge	Tramonti di Sotto, Piazza	*	4 ore

**Descrizione:** Conoscere il territorio delle Dolomiti Friulane e le sue vicende attraverso paesaggi, borghi e leggende.

**Legenda Percorsi:** \* facile \*\* medio \*\*\*difficile

**Numero partecipanti:** minimo 5 massimo 20

**Accompagnatore:** guida naturalistica

**Costo:** euro 3.00 per copertura assicurazione utente

#### INFO:

- Prenotazioni: entro le 18.00 del terzo giorno precedente l'escursione.
- La prenotazione dovrà obbligatoriamente pervenire alla Segreteria organizzativa indirizzo mail info@prolococellinameduna.it fax 0427764438 **entro il terzo giorno antecedente alla data dell'attività**, secondo quanto indicato nella scheda visibile sul sito [www.cmfriluoicentrale.it/landscape](http://www.cmfriluoicentrale.it/landscape)
- Il pagamento del corrispettivo e dell'eventuale noleggio di attrezzature dovrà essere effettuato direttamente alle guide al momento della partenza.
- Le guide e gli accompagnatori sono coperti da assicurazione RC Terzi. L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali danni a cose o persone ed a se stessi causati dall'escursionista.
- Per motivi di sicurezza i minorenni partecipano solo se accompagnati da un genitore o da un adulto da questi designato.
- L'eventuale trasferimento dal punto di incontro al punto di partenza dell'escursione va compiuto con mezzi propri.
- Per le escursioni cicloturistiche è prevista la navetta per il ritorno.
- Gli accompagnatori saranno guide alpine naturalistiche-cicloturistiche e istruttori di mountain bike qualificati

#### OSPITALITÀ:

Possibilità di pernottamento e di pasti a prezzi agevolati presso strutture convenzionate. L'elenco delle strutture convenzionate è visibile sul sito [www.dolomitfriulane.info](http://www.dolomitfriulane.info)