

**CICLORADUNO NAZIONALE FIAB FVG
PEDALANDO A NORDEST**
**Il primo Cicloraduno diffuso della storia di FIAB
dal 22 al 26 settembre 2021**
Luoghi, colori e sapori in Friuli Venezia Giulia



Il Cicloraduno è un evento cicloturistico istituzionale della Federazione Italiana Ambiente e Bicicletta che da oltre 30 anni richiama nel territorio prescelto centinaia di pedalatori aderenti a FIAB, organizzato per promuovere il territorio della regione in cui si realizza la manifestazione, ponendo all'attenzione delle pubbliche amministrazioni le potenzialità di sviluppo e rilancio offerte dal cicloturismo.

Il primo cicloraduno diffuso della storia di FIAB

L'edizione 2021 del Cicloraduno Nazionale FIAB sarà diffusa su tutto il territorio regionale grazie alla collaborazione delle associazioni FIAB di Pordenone, Trieste, Udine, Monfalcone e Medio Friuli. La Regione Friuli Venezia Giulia ha già concesso il Patrocinio all'evento insieme ai comuni protagonisti della manifestazione.

Un invito a scoprire il Friuli Venezia Giulia più pedalabile, dalla Steppa dei Magredi al Rinascimento Friulano di Spilimbergo, dalla Laguna di Grado ad Aquileia, da Sistiana a Trieste lungo la costiera con vista sul Castello di Miramare, dalla città di Pordenone alla Pedemontana del Friuli dal museo delle Coltellerie di Maniago al Museo del Ciclismo di Portobuffolè, dalle Terre Pasoliniane di Casarsa al Tagliamento, ultimo fiume selvaggio d'Europa. Da Monfalcone all'Isola della Cona. Dall'Italia alla Slovenia.

Al momento dell'iscrizione i partecipanti potranno scegliere un itinerario per ciascuna giornata facendo attenzione al pernottamento in modo da raggiungere agevolmente i punti di partenza.

In corrispondenza di ciascun itinerario è indicato il luogo di ritrovo per la partenza in bici.

Programma di massima della manifestazione (ai partecipanti sarà poi fornito il programma dettagliato da ciascuna associazione FIAB)

A cura degli organizzatori il presente programma potrebbe subire delle variazioni che saranno comunicate a tutti i partecipanti. I percorsi dettagliati (tracce gps) saranno messi a disposizione di tutti gli iscritti alla manifestazione.

Mercoledì 22 settembre

Nel tardo pomeriggio arrivo e registrazione dei partecipanti, apertura della manifestazione e presentazione del programma in contemporanea a Pordenone, Udine e Trieste. A Monfalcone e Codroipo la registrazione si svolgerà in corrispondenza della partenza del primo itinerario.

Giovedì 23 settembre

Al momento dell'iscrizione al cicloraduno i partecipanti potranno scegliere uno dei seguenti itinerari

1. POLCENIGO E LE SORGENTI DELLA LIVENZA (max 30) – Pordenone

Itinerario di **55 km** prevalentemente su strade asfaltate con tratti sterrati a cura di **Fiab Pordenone Aruotalibera**.

Partenza da Piazza XX Settembre alle 8,00 ca.

Sosta e visita a Polcenigo

Si esce dal centro di Pordenone e ci si inoltra nella campagna pordenonese verso nord, con davanti agli occhi il gruppo montuoso del Cavallo. Lungo strade, in buona parte sterrate ma facilmente pedalabili, si arriva a Polcenigo, eletto uno dei borghi più belli d'Italia. Nascosto tra le colline, è un luogo abitato fin dalla preistoria per le sue risorse naturali e ricco di storia fin dai tempi dei romani. Oltre alla visita del nucleo storico con diverse dimore signorili sovrastato dai resti del castello in ristrutturazione e dalla chiesa di San Giacomo, visiteremo la sorgente del Gorgazzo le cui acque attraversano il borgo immettendosi poi nella Livenza, e poi la sorgente della Santissima vicino alla quale è situato il sito UNESCO del Palù di Livenza. Si passerà per il Parco Rurale "Europark" di San Floriano e poi, seguendo la ciclovia FVG3 e in parte anche il cammino di San Cristoforo, con un percorso ondulato che costeggia la pedemontana pordenonese si arriverà, passando per Castello d'Aviano in posizione dominante sulla pianura, ad Aviano. Si rientrerà a Pordenone passando per Roveredo in Piano.

2. Il Rinascimento Friulano da Pordenone a Spilimbergo e Valvasone (max 30) – Pordenone

In bici da e per Pordenone per ca. **km 75**

Itinerario prevalentemente su strade asfaltate con brevi tratti sterrati a cura di **Fiab Pordenone Aruotalibera**.

Partenza da Piazza XX Settembre alle 8,00

Sosta pranzo a Spilimbergo in locali tipici.

L'itinerario proposto attraversa l'alta pianura pordenonese caratterizzata dalle terre magre dei depositi alluvionali dei fiumi Cellina e Meduna, coltivate a mais, frutteto e vigneto.

Superati i guadi, fiancheggiando postazioni militari oramai trascurate si raggiunge l'antico borgo di Valvasone che custodisce nel suo Duomo un raro esempio di arte organistica del '500 riccamente decorato dal Pordenone e dal suo allievo Pomponio Amalteo. Poco dopo si segue il percorso del Rinascimento Friulano che risalendo il Tagliamento collega siti di grande interesse artistico nei quali sono racchiusi autentici gioielli dell'arte del '400-500, il cui massimo esponente fu Giovanni Antonio de Sacchis (il Pordenone).

E' il tracciato della Ciclovia Regionale FVG6 del Tagliamento che nei pressi di Spilimbergo si lascia per seguire il percorso devozionale del Cammino di San Cristoforo che unisce da ovest ad est il Veneto al Friuli, il Piave al Tagliamento, Feltre a Spilimbergo, città del mosaico che vanta una delle più belle architetture religiose della regione, il Duomo romanico-gotico con le magnifiche portelle d'organo anche queste dipinte dal Pordenone.

3. Da Pordenone a Maniago, città delle coltellerie (max 30) – Pordenone

In bici da e per Pordenone per **66 km**.

Itinerario prevalentemente su strade asfaltate a cura di **FIAB Pordenone Aruotalibera**
Sosta pranzo a Maniago. Visita al Museo delle Coltellerie

Dopo Roveredo in Piano, si raggiunge Aviano, e poi seguendo il tracciato della ciclovia FVG3 e in parte anche il Cammino di San Cristoforo, si costeggerà la centrale idroelettrica di Malnisio (ora museo) che per prima diede la luce a Piazza San Marco a Venezia. Dopo Montereale Valcellina, allo sbocco dell'omonima valle, è previsto l'arrivo a Maniago in Piazza Italia, sulla quale si affacciano, oltre al duomo, splendidi palazzi in particolare Palazzo d'Attimis-Maniago, un tempo residenza del casato dei Maniago. Famosa per la tradizione metallurgica e fabbrile che l'ha fatta diventare la Città dei Coltelli, Maniago ospita dal 1998 il Museo dell'arte fabbrile e delle coltellerie. La cittadina è situata all'apice dell'area dei [Magredi](#), protetta come 'riserva naturale' e si trova lungo la Ferrovia Pedemontana Sacile-Gemona inaugurata il 28 ottobre 1930. Nonostante una frana che ne ha messo a serio rischio il ripristino nel 2012, la ferrovia ha ripreso la sua attività nel 2017 grazie a una mobilitazione che ha visto la popolazione, i pendolari, i sindaci e FIAB tutti uniti nel difendere la loro ferrovia, unico esempio in Italia di ferrovia con treno storico munito di bagagliaio portabici.

4. Vallate Prealpine (max 20) – Maniago

Itinerario da e per Maniago con svariati saliscendi non troppo acclivi e con un paio di salite più impegnative, ma brevi. Si può utilizzare qualunque bicicletta dotata di almeno 24 cambi. Ritrovo presso la stazione ferroviaria di Maniago alle 8.30.

Itinerario di ca. **60 km a cura di FIAB Pordenone Aruotalibera**.

Usciti da Maniago, si affrontano le salite non ripide che attraversano la Forra del Colvera e poi portano al paese di Poffabro: è un piccolo sforzo da fare, non si può rinunciare a visitare queste stupende località! Inoltre la Forra si attraversa su una vecchia strada chiusa al traffico motorizzato. Si scende a Navarons e si risale il f. Meduna fino alla diga del Lago di Tramonti. Una strada pianeggiante leggermente trafficata costeggia tutto il lago per diversi km. Un paio di salitine

portano a Tramonti di Sotto. Si gira in paese e si punta verso i vasti pascoli pianeggianti di Pradileva, Una salita un po' più impegnativa porta a Tramonti di Mezzo e con un saliscendi si va a Tramonti di Sopra. Le pozze smeraldine si raggiungono con una strada asfalata che parte da Tramonti di Sopra fino alla loc. Pradel; poi diventa sterrata, ma con fondo di buona qualità (1,5 km). Si rientra per la medesima strada fino nei pressi di Navarons e si continua per Meduno con leggeri saliscendi. Tra Meduno e Cavasso si pedala su strada un po' trafficata, superando il Meduna a Ponte Maraldi. Si prosegue infine su pista ciclabile pianeggiante fino a Maniago.

La Busa (trad. *forra*) del Colvera è un ambiente naturale affascinante, con le sue pareti scoscese, strapiombanti sulla vecchia strada chiusa al traffico e sullo scrosciante torrente sottostante! È il passaggio tra la pianura, dove c'è Maniago, con le sue famose fabbriche di coltelli, e i monti della Val Colvera con gli incantevoli paesi di Poffabro (uno dei primi "Borghi più belli d'Italia") e Frisanco, due perle di architettura e urbanistica montana, arroccate sulle pendici dei rilievi circostanti. Passando poi per Navarons, ci fermiamo a Casa Andreuzzi, dimora del noto patriota friulano. Siamo arrivati nella Val Meduna, che finisce alla diga del grande Lago di Tramonti o Redona. Il lago si estende nella Val Tramontina, il "Grande Verde" del Friuli: verdi i monti, verde l'acqua, verdi i pascoli e i prati! In questo mare verde spuntano i bianchi paesi di Tramonti di Sotto, Tramonti di Mezzo e Tramonti di Sopra, costruiti con le pietre del fiume Meduna, ognuno con le sue tradizioni e le sue peculiarità storiche e culturali. Da Tramonti di Sopra si entra nel Parco naturale regionale delle Dolomiti Friulane e si punta alle Pozze smeraldine del fiume Meduna, uno dei più incantevoli e conosciuti paesaggi naturali del Friuli.

5. Udine e Cividale e dintorni (max 20) – Udine

I tesori dei Longobardi e l'eredità della guerra fredda a cura di **FIAB Udine**
Abicitudine

Lunghezza: 65 km - Dislivello: 500 m - Strada bianca: 7 km

Dal centro di Udine, lungo la ciclabile urbana, percorreremo il ring cittadino in direzione nord est fino alla periferia. Il ponte sul Torre nella frazione di Godia ci consentirà di immetterci nella ciclovia FVG 4 e, con gli occhi rivolti ad est, attraverseremo una pianura sassosa tra filari di gelsi e piccoli borghi. Passeremo per Bottenicco accanto alla magione De Claricini-Dornpacher, esempio di villa veneta dotata di un bel parco all'italiana e di una ricchissima cantina: siamo infatti nel cuore della zona "DOC Colli orientali del Friuli". Ancora pochi chilometri per raggiungere Cividale del Friuli, prima capitale del Ducato longobardo. Il centro cittadino è piccolo, ma pittoresco: strette stradine tra antiche case di pietra conducono alla scoscesa riva del fiume Natisone, con il suo leggendario Ponte del Diavolo. Accanto al ricchissimo Museo Nazionale, due formidabili esempi della raffinata arte longobarda: l'Altare di Ratchis, illuminato per riportarlo agli smaglianti colori originari dell'alto medioevo ed il silenzioso Tempietto Longobardo a picco sul fiume. Attraverseremo ora la cosiddetta "Piazza delle Donne" per riprendere la FVG 4 in direzione est fino al Ponte San Quirino, oggi semplice confine linguistico tra friulano e sloveno, ma secolare zona di contatto e di attrito fra varie nazionalità. Da queste parti si sono fronteggiate Repubblica di Venezia e Impero, poi Lombardo Veneto e Litorale austriaco, poi ancora Italia e Austria, e per finire Paesi Nato e Patto di Varsavia. La guerra fredda ha lasciato qui ancora numerose testimonianze fra cui la "Galleria di Purgessimo", luogo di massima segretezza fino agli anni '80, dove potremo visitare un bunker originale dell'epoca, che verrà aperto per l'occasione. Svolteremo ora in direzione sud-ovest percorrendo le strade tra i vigneti più nobili del Friuli. Nei pressi di Premariacco attraverseremo il Natisone utilizzando una passerella pedonale: nulla di complicato, solamente una ripida discesa ed una brevissima, ma faticosa salita, tutto su asfalto. Ora siamo sui colli di Manzano e Buttrio che, tra vigneti e ville padronali, ricordano panorami toscani. Ancora qualche chilometro e rientreremo a Udine attraverso un tratto della Ciclovia FVG1.

6. Da Udine a San Daniele del Friuli (max 20) – Udine

Itinerario a cura di **FIAB Udine Abicitudine**

Lunghezza: 62 km - Dislivello: 1.000 m - Strada bianca: 3 km

Usciti dalla città in direzione cimitero, attraversato il parco Moretti, e percorrendo via Cormor Basso raggiungeremo i prati del Beato Bertrando per poi imboccare l'unico sterrato che ci porterà a Martignacco. Già qui avremo il primo incontro con la storia, visto che passeremo davanti a villa Italia, dimora del re Vittorio Emanuele III durante il primo conflitto mondiale. Alla fine dell'abitato di Martignacco potremo rimirare alla nostra destra il castello di Villalta che poco dopo avremo occasione di osservare da vicino prima di giungere a Fagagna (20 km), dove è prevista una meritata pausa caffè.

Per raggiungere San Daniele imbrocheremo la strada che attraversa le dolci colline di Villaverde, con una eventuale breve deviazione per ammirare il castello di Rive d'Arcano. Giunti a San Daniele i km percorsi saranno 30 e una degustazione di prosciutto non può mancare!

Per scendere dal colle affronteremo una bella discesa (via delle Fornaci) fino a Soprapaludo. Svolteremo a destra su un terreno assolutamente pianeggiante che per un breve tratto costeggerà il canale Ledra Tagliamento e che ci porterà sulla provinciale Maiano-Fagagna fino al bivio per Caporiacco. Anche questa località ha il suo bel castello da ammirare.

Poco dopo Codugnella, prima di giungere a Colloredo di Montalbano (sede anch'essa di uno storico castello, dove Ippolito Nievo scrisse "Confessioni di un Italiano", la sua opera più celebre), svolteremo a destra in direzione Moruzzo, strada che lasceremo poco dopo per imboccare via dei Quattro Venti e giungere, con uno splendido percorso fra boschi e campi coltivati, a Brazzacco e dare un rapido sguardo alla dimora della famiglia Savorgnan di Brazzà.

La tappa successiva sarà l'antico borgo di Santa Margherita del Gruagno, da dove imbrocheremo l'ultima lunga discesa che ci riporterà a Udine attraverso il quartiere fieristico, il parco del Cormor, lo stadio e il polo universitario dei Rizzi.

7. Da Udine a Gemona (max 20) – Udine

Lungo i corsi d'acqua e le colline moreniche a nord di Udine

Itinerario a cura di **FIAB Udine Abicitudine**

Lunghezza: 72 km - Dislivello: 450 m ca. - Sterrato: 14 km

L'itinerario si svolge prevalentemente su strade secondarie e rurali, con alcuni tratti su pista ciclabile ed altri su strade sterrate dal fondo per la gran parte compatto e scorrevole.

Partiremo dal centro di Udine, davanti alla grande Loggia del palazzo comunale situata ai piedi del castello, diretti verso nord lungo la rinnovata area pedonale di via Mercato Vecchio. Usciremo da Udine seguendo gli argini della roggia cittadina, fino a imboccare la ciclovia delle Rogge vera e propria, un suggestivo percorso di circa 10 km lungo gli antichi corsi d'acqua che alimentavano i borghi rurali dell'hinterland udinese e i numerosi mulini che vi si erano insediati.

Dopo l'acqua, il vino: lasciati i riflessi delle limpide rogge entreremo nel territorio Docg dei Colli Orientali, a Savorgnano del Torre, una piccola località che si mette in evidenza per le numerose aziende dedite alla viticoltura biologica. Merlot e Refosco, Friulano e Verduzzo, l'autoctono Picolit, ma non solo...



Continueremo in dolce saliscendi verso Qualso, il borgo medievale di Villafredda e il centro storico di Tarcento. Il percorso, ormai pedemontano, passerà per Artegna ai piedi del castello Savorgnan, per entrare infine a Gemona del Friuli, nei pressi del Duomo, dove sarà anche possibile visitare la mostra fotografica permanente sul terremoto del 1976. Dopo una pausa nella panoramica piazza del Ferro, il percorso procederà in discesa verso la fontana di Silans, attiva fin dall'epoca romana, per proseguire con tratti sterrati lungo i corsi d'acqua di risorgiva della piana di Gemona.

Superato il lavatoio di Codesio a Buja, l'itinerario ci porterà su strade secondarie e panoramiche, attraverso paesaggi rurali e collinari. Dopo il centro di Tavagnacco, imbrocheremo gli sterrati dell'Ippovia del Cormor che conducono al parco del torrente omonimo, alle porte di Udine. Attraversata la periferia con buone piste ciclabili, ritroveremo le rogge cittadine chiudendo l'anello e rientrando nella zona pedonale del centro storico.

8. Dalla Val Rosandra al Castello di Miramare (max 20) – Trieste

Lunghezza: 57 km - Dislivello 650 mt - Sterrato facile 30 km

Itinerario a cura di **FIAB Trieste Ulisse**

Si parte dalla splendida Piazza dell'Unità d'Italia e lungo le rive raggiungiamo il rione di San Giacomo, dove inizia la ciclabile della val Rosandra.

Questa ciclabile utilizza il tracciato della vecchia ferrovia che collegava Trieste a Erpelje (Slovenia) attiva fino al 1958 e trasformata in ciclabile nel 2010. Questo percorso intitolato al ciclista triestino Giordano Cottur, ci permette di entrare nella spettacolare riserva naturale della Val Rosandra, sono 15 km di sterrato facile con alcune brevi gallerie.

Arrivati a Draga lasceremo la ciclabile ed in salita raggiungeremo la Foiba di Basovizza, oggi monumento nazionale.

Percorrendo strade secondarie, giungeremo nel borgo carsico di Gropada dove è prevista la sosta pranzo. Ripartiremo per raggiungere Opicina e lungo la panoramica " Strada Napoleonica ", 6 km di sterrato con veduta aerea su Trieste, si arriverà a Prosecco.

Da qui per strada bianca nel bosco, giungeremo a Santa Croce, dove parte una meravigliosa discesa su asfalto che interromperemo all'altezza della Via del Pucino. Il Pucino era il nome di un antico vino romano con proprietà medicinali, secondo quanto descritto da Plinio il Vecchio, la via che si sviluppa parallela la costiera triestina è molto panoramica e la seguiremo fino a scendere al Castello di Miramare, dove lasciate le biciclette in custodia potremo accedere a piedi al parco per qualche foto di rito.

Da qui si ritornerà in Piazza dell'Unità attraverso il lungomare di Barcola e passando per il Porto Vecchio, noto sito archeo-industriale in via di riqualificazione che con la sua centrale idrodinamica rappresenta uno dei fiori

9. Dal Carso alla Costiera Triestina (max 20) – Trieste

Lunghezza: 58 km - Dislivello: 450 mt - Sterrato: 4 km

Itinerario a cura di **FIAB Trieste Ulisse**

Con questa escursione si raggiunge il Carso Triestino in treno, quindi la partenza sarà presso la stazione di Trieste Centrale, ritrovo alle ore 8.30, i biglietti saranno acquistati dall'organizzazione ULISSE, per poi essere rimborsati dai partecipanti, il treno con direzione Lubiana partirà alle ore 09.03.

Scenderemo dal treno dopo 30 minuti, a Villa Opicina, dove inizierà la nostra pedalata attraverso il Carso. In salita raggiungeremo la Rocca di Monrupino, unico esempio di chiesa fortificata della zona, da qui scenderemo lungo la Strada dei Poeti per arrivare a Borgo Grotta Gigante, dove se le tempistiche lo consentiranno, sarà possibile fare la visita facoltativa alla grotta, la cui principale

caratteristica è l'ampiezza della sala , considerata la più grande cavità naturale del mondo e che per la sua grandezza può contenere la cupola di San Pietro.

Lasciata la grotta attraverseremo piccoli borghi carsici, per fare sosta pranzo presso una "osmica" , tipica rivendita di vino , salumi e formaggi locali con annessi cortile e di solito con bei pergolati . Si riprenderà a pedalare per paesaggi carsici fino a Malchina , quindi in discesa, raggiungeremo le risorgive del Timavo. Questo fiume, nasce in Slovenia e poi per percorso sotterraneo, raggiunge Duino , dove riemerge per percorrere i pochi km. che lo separano dal mare Adriatico.

Da Duino si ritornerà a Trieste lungo la strada Costiera(nel 1956 il settimanale Life, la considerava una delle strade più belle del mondo) e anche se un po' trafficata, con i suoi panorami e la Galleria Naturale rappresenta un bellissimo biglietto da visita della città. Arrivati al Castello di Miramare ,faremo una breve visita esterna percorrendo a piedi una parte del parco (senza bici ...il controllo dei mezzi sarà curato da Ulisse) . Poi il rientro in città , avverrà come per il percorso 1 attraverso il Porto Vecchio.

10. Da Trieste a Capodistria (max 20) – Trieste Passando per Muggia tragitto transfrontaliero

Itinerario a cura di **FIAB Trieste Ulisse**.

Lunghezza: 60 km - Dislivello 650 mt - Sterrato 15 km

Uscita in Slovenia - obbligatorio documento di espatrio

Come per il percorso 1 si parte dalla splendida Piazza dell'Unità d'Italia e lungo le rive raggiungiamo il rione di San Giacomo, dove inizia la ciclabile della val Rosandra. Percorreremo il tracciato per una decina di km. dove all'altezza dell'abitato di San Giuseppe, prenderemo la discesa per Bagnoli della Rosandra, piccola frazione del comune di San Dorligo della Valle. Da qui, su asfalto, raggiungeremo con una salita di media difficoltà il paese di Caresana e poi per la panoramica strada di Monte D'oro, che si snoda sulla dorsale tra oliveti di "bianchera" (varietà autoctona di olivo resistente alla bora) e vigneti, si raggiunge la cittadina istro-veneta di Muggia. Qui sarà possibile una breve visita al castello, residenza privata che per 'occasione aprirà i suoi battenti. Si proseguirà sul lungomare verso Lazzaretto fino al confine di stato di S. Bartolomeo. Si proseguirà in Slovenia su strade poco trafficate e spettacolare ciclabile fino a Capodistria.(ricordarsi documenti validi per l' espatrio)

Qui faremo sosta pranzo, visita alla città, (la sua splendida piazza è una delle più scenografiche di tutta l'Istria con il [palazzo Pretorio](#), la Loggia e la sua [Cattedrale](#)) poi tempo meteo permettendo sosta balneare.

Da qui si ritornerà lungo la ciclabile della Parenzana, con rientro in Italia al confine di Rabuiese e con breve tratto lungo il Rio Osopo si raggiungerà Muggia , dove in gruppi separati, si ritornerà a Trieste con il vaporetto Delfino Verde. La visione dal mare, ci regalerà una panoramica del golfo, speriamo con un bel tramonto e la vista sulla nuova zona portuale della città.

Venerdì 24 settembre

Al momento dell'iscrizione al cicloraduno i partecipanti potranno scegliere uno dei seguenti itinerari

1. I Magredi, un ambiente naturalistico unico in MTB (max 30) – Pordenone

In bici da e per Pordenone per **km 65**

Itinerario pianeggiante su fondo prevalentemente sterrato per **MTB a cura di FIAB Pordenone Aruotalibera**.

Partenza da Piazza XX Settembre alle 8,00 ca.
Sosta pranzo in ristorante tipico a Vivaro.

Questo itinerario immerge il viaggiatore nell'affascinante paesaggio dei Magredi, dove le acque del Cellina e del Meduna, lasciate le valli montane, scompaiono sotto i greti aridi che i depositi alluvionali hanno formato nel tempo. Su queste terre avare, l'unico raccolto era dato dallo sfalcio dei prati magri, i Magredi appunto. L'ambiente all'apparenza semplice, rivela all'osservatore attento, grande complessità e ricchezza tanto da essere stato inserito nell'elenco dei Siti di Importanza Comunitaria (SIC), cioè in quei territori che l'Unione Europea intende tutelare e proteggere perché fondamentali per la salvaguardia della biodiversità. Il paesaggio della "steppa" dei Magredi, svolge il ruolo di ponte tra montagna e pianura ed è il più vasto del genere nell'Italia settentrionale, un delicato patrimonio che dobbiamo conoscere per poterlo proteggere. Tra maggio e giugno i Magredi presentano il loro massimo splendore, quando si concentra il maggior numero di fioriture selvatiche, prime fra tutte l'orchidea e l'iris. L'interesse del percorso è accentuato dalla variabilità ambientale tra la prima parte caratterizzata dalla fascia delle risorgive e la seconda dalla sconfinata distesa delle terre magre.

2. AIDA OVEST Da Pordenone verso Sacile e Portobuffolè (max 30) – Pordenone

In bici da e per Pordenone per ca **km 60**

Itinerario pianeggiante con brevi tratti sterrati a cura di **Fiab Pordenone Aruotalibera**.

Partenza da Piazza XX settembre alle 8,00 ca.

Sosta a Sacile e Villa Varda.

Pranzo a Portobuffolè con Visita al Museo del Ciclismo "Alto Livenza"

L'itinerario della Ciclovia AIDA (Alta Italia da Attraversare) ad ovest di Pordenone conduce alla bella cittadina di Sacile, detta il "Giardino della Serenissima" per i suoi suggestivi scorci sul fiume Livenza che qui forma dei capricciosi meandri che ne arricchiscono il tessuto urbano. A Sacile è ancor oggi riconoscibile l'impronta rinascimentale e il suo sviluppo "veneziano" che ne fece la porta del Friuli. Più a sud Villa Varda, pregevole esempio di villa padronale del '700, si affaccia sulla Livenza con i 18 ettari del suo bel giardino all'inglese, uno dei migliori esempi del gusto dell'epoca.

Sul percorso di AIDA Portobuffolè è il primo comune in territorio veneto, gioiello medievale della Marca Trevigiana, annoverato fra i "borghi più belli d'Italia", lambito dalla Livenza. La seconda domenica del mese ospita uno dei più famosi mercatini dell'antiquariato.

Nel 1995 venne inaugurato a Portobuffolè, negli spazi di Casa Gaia Da Camino, il Museo del Ciclismo "Alto Livenza", dedicato a **Giovanni Micheletto** (Sacile, 1889 – Sacile, 1958), vincitore del **4° Giro d'Italia** con la mitica Atala, e a **Duilio Chiaradia**, (Sacile, 1921- Como 1991), primo grande **cineoperatore** della Rai e inventore della ripresa televisiva sportiva, in particolare di quella ciclistica, che gli meritò la fama di "scrittore per immagini".

3. AIDA EST - Da Pordenone a Casarsa, terra di Pasolini (max 30) – Pordenone

In bici da e per Pordenone per ca. **km 65**

Da Pordenone a Versutta a cura di **Fiab Pordenone Aruotalibera**.

Itinerario pianeggiante con brevi tratti sterrati.

Partenza da Piazza XX settembre alle ore 8,00.

L'itinerario della Ciclovia AIDA (Alta Italia da Attraversare) ad est di Pordenone conduce attraverso la calma campagna friulana nelle terre del giovane Pasolini che qui, nella piccola comunità di Casarsa, fondò l'innovativa esperienza pedagogica della *Academiuta di lenga furlana* raccogliendo intorno a sé i ragazzi del borgo contadino per parlare loro di poesia, di letteratura e di arte.



La trecentesca chiesetta campestre di Versutta fu particolarmente amata dal poeta che con l'amico pittore De Rocco ne recuperò parte degli affreschi. Attraverso un paesaggio di vigneti e filari di gelso ed attraversato il Tagliamento si rientrerà a Pordenone lungo tranquille strade di campagna. A pranzo incontreremo il gruppo FIAB proveniente da Codroipo.

4. Vallate Prealpine (max 20) – Maniago

Itinerario da e per Maniago con svariati saliscendi non troppo acclivi e con un paio di salite più impegnative, ma brevi. Si può utilizzare qualunque bicicletta dotata di almeno 24 cambi. Ritrovo presso la stazione ferroviaria di Maniago alle 8.30.

Itinerario di ca. 60 km a cura di FIAB Pordenone Aruotalibera.

Usciti da Maniago, si affrontano le salite non ripide che attraversano la Forra del Colvera e poi portano al paese di Poffabro: è un piccolo sforzo da fare, non si può rinunciare a visitare queste stupende località! Inoltre la Forra si attraversa su una vecchia strada chiusa al traffico motorizzato. Si scende a Navarons e si risale il f. Meduna fino alla diga del Lago di Tramonti. Una strada pianeggiante leggermente trafficata costeggia tutto il lago per diversi km. Un paio di salitine portano a Tramonti di Sotto. Si gira in paese e si punta verso i vasti pascoli pianeggianti di Pradileva, Una salita un po' più impegnativa porta a Tramonti di Mezzo e con un saliscendi si va a Tramonti di Sopra. Le pozze smeraldine si raggiungono con una strada asfaltata che parte da Tramonti di Sopra fino alla loc. Pradel; poi diventa sterrata, ma con fondo di buona qualità (1,5 km). Si rientra per la medesima strada fino nei pressi di Navarons e si continua per Meduno con leggeri saliscendi. Tra Meduno e Cavasso si pedala su strada un po' trafficata, superando il Meduno a Ponte Maraldi. Si prosegue infine su pista ciclabile pianeggiante fino a Maniago.

La Busa (trad. *forra*) del Colvera è un ambiente naturale affascinante, con le sue pareti scoscese, strapiombanti sulla vecchia strada chiusa al traffico e sullo scrosciante torrente sottostante! È il passaggio tra la pianura, dove c'è Maniago, con le sue famose fabbriche di coltelli, e i monti della Val Colvera con gli incantevoli paesi di Poffabro (uno dei primi "Borghi più belli d'Italia") e Frisanco, due perle di architettura e urbanistica montana, arroccate sulle pendici dei rilievi circostanti. Passando poi per Navarons, ci fermiamo a Casa Andreuzzi, dimora del noto patriota friulano. Siamo arrivati nella Val Meduna, che finisce alla diga del grande Lago di Tramonti o Redona. Il lago si estende nella Val Tramontina, il "Grande Verde" del Friuli: verdi i monti, verde l'acqua, verdi i pascoli e i prati! In questo mare verde spuntano i bianchi paesi di Tramonti di Sotto, Tramonti di Mezzo e Tramonti di Sopra, costruiti con le pietre del fiume Meduna, ognuno con le sue tradizioni e le sue peculiarità storiche e culturali. Da Tramonti di Sopra si entra nel Parco naturale regionale delle Dolomiti Friulane e si punta alle Pozze smeraldine del fiume Meduna, uno dei più incantevoli e conosciuti paesaggi naturali del Friuli.

5. Udine e Cividale e dintorni (max 20) – Udine

I tesori dei Longobardi e l'eredità della guerra fredda a cura di FIAB Udine Abicitudine

Lunghezza: 65 km - Dislivello: 500 m - Strada bianca: 7 km

Dal centro di Udine, lungo la ciclabile urbana, percorreremo il ring cittadino in direzione nord est fino alla periferia. Il ponte sul Torre nella frazione di Godia ci consentirà di immetterci nella ciclovia FVG 4 e, con gli occhi rivolti ad est, attraverseremo una pianura sassosa tra filari di gelsi e piccoli borghi. Passeremo per Bottenicco accanto alla magione De Claricini-Dornpacher, esempio di villa veneta dotata di un bel parco all'italiana e di una ricchissima cantina: siamo infatti nel cuore della zona "DOC Colli orientali del Friuli". Ancora pochi chilometri per raggiungere Cividale del Friuli, prima capitale del Ducato longobardo. Il centro cittadino è piccolo, ma pittoresco: strette

stradine tra antiche case di pietra conducono alla scoscesa riva del fiume Natisone, con il suo leggendario Ponte del Diavolo. Accanto al ricchissimo Museo Nazionale, due formidabili esempi della raffinata arte longobarda: l'Altare di Ratchis, illuminato per riportarlo agli smaglianti colori originari dell' alto medioevo ed il silenzioso Tempietto Longobardo a picco sul fiume. Attraverseremo ora la cosiddetta "Piazza delle Donne" per riprendere la FVG 4 in direzione est fino al Ponte San Quirino, oggi semplice confine linguistico tra friulano e sloveno, ma secolare zona di contatto e di attrito fra varie nazionalità. Da queste parti si sono fronteggiate Repubblica di Venezia e Impero, poi Lombardo Veneto e Litorale austriaco, poi ancora Italia e Austria, e per finire Paesi Nato e Patto di Varsavia. La guerra fredda ha lasciato qui ancora numerose testimonianze fra cui la "Galleria di Purgessimo", luogo di massima segretezza fino agli anni '80, dove potremo visitare un bunker originale dell'epoca, che verrà aperto per l'occasione. Svolteremo ora in direzione sud-ovest percorrendo le strade tra i vigneti più nobili del Friuli. Nei pressi di Premariacco attraverseremo il Natisone utilizzando una passerella pedonale: nulla di complicato, solamente una ripida discesa ed una brevissima, ma faticosa salita, tutto su asfalto. Ora siamo sui colli di Manzano e Buttrio che, tra vigneti e ville padronali, ricordano panorami toscani. Ancora qualche chilometro e rientreremo a Udine attraverso un tratto della Ciclovía FVG1.

6. Da Udine a San Daniele del Friuli (max 20) – Udine

Itinerario a cura di FIAB Udine Abicitudine

Lunghezza: 62 km - Dislivello: 1.000 m - Strada bianca: 3 km

Usciti dalla città in direzione cimitero, attraversato il parco Moretti, e percorrendo via Cormor Basso raggiungeremo i prati del Beato Bertrando per poi imboccare l'unico sterrato che ci porterà a Martignacco. Già qui avremo il primo incontro con la storia, visto che passeremo davanti a villa Italia, dimora del re Vittorio Emanuele III durante il primo conflitto mondiale. Alla fine dell'abitato di Martignacco potremo rimirare alla nostra destra il castello di Villalta che poco dopo avremo occasione di osservare da vicino prima di giungere a Fagagna (20 km), dove è prevista una meritata pausa caffè.

Per raggiungere San Daniele imbrocheremo la strada che attraversa le dolci colline di Villaverde, con una eventuale breve deviazione per ammirare il castello di Rive d'Arcano. Giunti a San Daniele i km percorsi saranno 30 e una degustazione di prosciutto non può mancare!

Per scendere dal colle affronteremo una bella discesa (via delle Fornaci) fino a Soprapaludo. Svolteremo a destra su un terreno assolutamente pianeggiante che per un breve tratto costeggerà il canale Ledra Tagliamento e che ci porterà sulla provinciale Maiano-Fagagna fino al bivio per Caporiacco. Anche questa località ha il suo bel castello da ammirare.

Poco dopo Codugnella, prima di giungere a Colloredo di Montalbano (sede anch'essa di uno storico castello, dove Ippolito Nievo scrisse "Confessioni di un Italiano", la sua opera più celebre), svolteremo a destra in direzione Moruzzo, strada che lasceremo poco dopo per imboccare via dei Quattro Venti e giungere, con uno splendido percorso fra boschi e campi coltivati, a Brazzacco e dare un rapido sguardo alla dimora della famiglia Savorgnan di Brazzà.

La tappa successiva sarà l'antico borgo di Santa Margherita del Gruagno, da dove imbrocheremo l'ultima lunga discesa che ci riporterà a Udine attraverso il quartiere fieristico, il parco del Cormor, lo stadio e il polo universitario dei Rizzi.

7. Da Udine a Gemona (max 20) – Udine

Lungo i corsi d'acqua e le colline moreniche a nord di Udine

Itinerario a cura di FIAB Udine Abicitudine

Lunghezza: 72 km - Dislivello: 450 m ca. - Sterrato: 14 km

L'itinerario si svolge prevalentemente su strade secondarie e rurali, con alcuni tratti su pista ciclabile ed altri su strade sterrate dal fondo per la gran parte compatto e scorrevole.

Partiremo dal centro di Udine, davanti alla grande Loggia del palazzo comunale situata ai piedi del castello, diretti verso nord lungo la rinnovata area pedonale di via Mercato Vecchio. Usciremo da Udine seguendo gli argini della roggia cittadina, fino a imboccare la ciclovia delle Rogge vera e propria, un suggestivo percorso di circa 10 km lungo gli antichi corsi d'acqua che alimentavano i borghi rurali dell'hinterland udinese e i numerosi mulini che vi si erano insediati.

Dopo l'acqua, il vino: lasciati i riflessi delle limpide rogge entreremo nel territorio Docg dei Colli Orientali, a Savorgnano del Torre, una piccola località che si mette in evidenza per le numerose aziende dedite alla viticoltura biologica. Merlot e Refosco, Friulano e Verduzzo, l'autoctono Picolit, ma non solo...

Continueremo in dolce saliscendi verso Qualso, il borgo medievale di Villafredda e il centro storico di Tarcento. Il percorso, ormai pedemontano, passerà per Artegna ai piedi del castello Savorgnan, per entrare infine a Gemona del Friuli, nei pressi del Duomo, dove sarà anche possibile visitare la mostra fotografica permanente sul terremoto del 1976. Dopo una pausa nella panoramica piazza del Ferro, il percorso procederà in discesa verso la fontana di Silans, attiva fin dall'epoca romana, per proseguire con tratti sterrati lungo i corsi d'acqua di risorgiva della piana di Gemona.

Superato il lavatoio di Codesio a Buja, l'itinerario ci porterà su strade secondarie e panoramiche, attraverso paesaggi rurali e collinari. Dopo il centro di Tavagnacco, imbrocheremo gli sterrati dell'Ippovia del Cormor che conducono al parco del torrente omonimo, alle porte di Udine. Attraversata la periferia con buone piste ciclabili, ritroveremo le rogge cittadine chiudendo l'anello e rientrando nella zona pedonale del centro storico.

8. Dalla Val Rosandra al Castello di Miramare (max 20) – Trieste

Lunghezza: 57 km - Dislivello 650 mt - Sterrato facile 30 km

Itinerario a cura di **FIAB Trieste Ulisse**

Si parte dalla splendida Piazza dell'Unità d'Italia e lungo le rive raggiungiamo il rione di San Giacomo, dove inizia la ciclabile della val Rosandra.

Questa ciclabile utilizza il tracciato della vecchia ferrovia che collegava Trieste a Erpelje (Slovenia) attiva fino al 1958 e trasformata in ciclabile nel 2010. Questo percorso intitolato al ciclista triestino Giordano Cottur, ci permette di entrare nella spettacolare riserva naturale della Val Rosandra, sono 15 km di sterrato facile con alcune brevi gallerie.

Arrivati a Draga lasceremo la ciclabile ed in salita raggiungeremo la Foiba di Basovizza, oggi monumento nazionale.

Percorrendo strade secondarie, giungeremo nel borgo carsico di Gropada dove è prevista la sosta pranzo. Ripartiremo per raggiungere Opicina e lungo la panoramica " Strada Napoleonica ", 6 km di sterrato con veduta aerea su Trieste, si arriverà a Prosecco.

Da qui per strada bianca nel bosco, giungeremo a Santa Croce, dove parte una meravigliosa discesa su asfalto che interromperemo all'altezza della Via del Pucino. Il Pucino era il nome di un antico vino romano con proprietà medicinali, secondo quanto descritto da Plinio il Vecchio, la via che si sviluppa parallela la costiera triestina è molto panoramica e la seguiremo fino a scendere al Castello di Miramare, dove lasciate le biciclette in custodia potremo accedere a piedi al parco per qualche foto di rito.

Da qui si ritornerà in Piazza dell'Unità attraverso il lungomare di Barcola e passando per il Porto Vecchio, noto sito archeo-industriale in via di riqualificazione che con la sua centrale idrodinamica rappresenta uno dei fiori

9. Dal Carso alla Costiera Triestina (max 20) – Trieste

Lunghezza: 58 km - Dislivello: 450 mt - Sterrato: 4 km

Itinerario a cura di **FIAB Trieste Ulisse**

Con questa escursione si raggiunge il Carso Triestino in treno, quindi la partenza sarà presso la stazione di Trieste Centrale, ritrovo alle ore 8.30, i biglietti saranno acquistati dall'organizzazione ULISSE, per poi essere rimborsati dai partecipanti, il treno con direzione Lubiana partirà alle ore 09.03.

Scenderemo dal treno dopo 30 minuti, a Villa Opicina, dove inizierà la nostra pedalata attraverso il Carso. In salita raggiungeremo la Rocca di Monrupino, unico esempio di chiesa fortificata della zona, da qui scenderemo lungo la Strada dei Poeti per arrivare a Borgo Grotta Gigante, dove se le tempistiche lo consentiranno, sarà possibile fare la visita facoltativa alla grotta, la cui principale caratteristica è l'ampiezza della sala, considerata la più grande cavità naturale del mondo e che per la sua grandezza può contenere la cupola di San Pietro.

Lasciata la grotta attraverseremo piccoli borghi carsici, per fare sosta pranzo presso una "osmica", tipica rivendita di vino, salumi e formaggi locali con annessi cortile e di solito con bei pergolati. Si riprenderà a pedalare per paesaggi carsici fino a Malchina, quindi in discesa, raggiungeremo le risorgive del Timavo. Questo fiume, nasce in Slovenia e poi per percorso sotterraneo, raggiunge Duino, dove riemerge per percorrere i pochi km. che lo separano dal mare Adriatico.

Da Duino si ritornerà a Trieste lungo la strada Costiera (nel 1956 il settimanale Life, la considerava una delle strade più belle del mondo) e anche se un po' trafficata, con i suoi panorami e la Galleria Naturale rappresenta un bellissimo biglietto da visita della città. Arrivati al Castello di Miramare, faremo una breve visita esterna percorrendo a piedi una parte del parco (senza bici... il controllo dei mezzi sarà curato da Ulisse). Poi il rientro in città, avverrà come per il percorso 1 attraverso il Porto Vecchio.

10. Da Trieste a Capodistria (max 20) – Trieste Passando per Muggia tragitto transfrontaliero

Itinerario a cura di **FIAB Trieste Ulisse**.

Lunghezza: 60 km - Dislivello 650 mt - Sterrato 15 km

Uscita in Slovenia - obbligatorio documento di espatrio

Come per il percorso 1 si parte dalla splendida Piazza dell'Unità d'Italia e lungo le rive raggiungiamo il rione di San Giacomo, dove inizia la ciclabile della val Rosandra. Percorreremo il tracciato per una decina di km. dove all'altezza dell'abitato di San Giuseppe, prenderemo la discesa per Bagnoli della Rosandra, piccola frazione del comune di San Dorligo della Valle. Da qui, su asfalto, raggiungeremo con una salita di media difficoltà il paese di Caresana e poi per la panoramica strada di Monte D'oro, che si snoda sulla dorsale tra oliveti di "bianchera" (varietà autoctona di olivo resistente alla bora) e vigneti, si raggiunge la cittadina istro-veneta di Muggia. Qui sarà possibile una breve visita al castello, residenza privata che per 'occasione aprirà i suoi battenti. Si proseguirà sul lungomare verso Lazzaretto fino al confine di stato di S. Bartolomeo. Si proseguirà in Slovenia su strade poco trafficate e spettacolare ciclabile fino a Capodistria. (ricordarsi documenti validi per l'espatrio)

Qui faremo sosta pranzo, visita alla città, (la sua splendida piazza è una delle più scenografiche di tutta l'Istria con il [palazzo Pretorio](#), la Loggia e la sua [Cattedrale](#)) poi tempo meteo permettendo sosta balneare.

Da qui si ritornerà lungo la ciclabile della Parenzana, con rientro in Italia al confine di Rabuiese e con breve tratto lungo il Rio Ospio si raggiungerà Muggia, dove in gruppi separati, si ritornerà a Trieste con il vaporetto Delfino Verde. La visione dal mare, ci regalerà una panoramica del golfo, speriamo con un bel tramonto e la vista sulla nuova zona portuale della città.

11. Isola della Cona, Grado e Aquileia (max 20) - Monfalcone

Itinerario ad anello di ca. 50 km completamente pianeggiante a cura di **FIAB Monfalcone Bisiachinbici**.

Prevalentemente su pista ciclabile in sede propria con brevi tratti di strada bianca.

Con ritrovo presso la stazione ferroviaria Trieste Airport (Ronchi del Legionari) dopo una bella ciclabile di raccordo, imbrocheremo la ciclovía FVG2. La bella ciclabile seguirà il litorale fino alla Riserva Naturale Foce dell'Isonzo (Isola della Cona) con breve visita. Si continua attraversando le ampie aree di bonifica nei pressi di Fossalón e si raggiunge prima il curioso villaggio di pescatori di Punta Sdobbá e poi lungo la spettacolare ciclabile vista mare, la seconda Riserva Naturale, quella della antica valle da pesca Valle Cavanata (con visita guidata naturalistica e storico-antropologica). Sempre via pista ciclabile si raggiunge Grado, dove sono previste la visita al centro storico ed il pranzo. Se la temperatura ed il tempo lo permetteranno ci potrà essere un veloce bagno in mare. Il percorso continua risalendo il tratto finale della ciclabile Alpe Adria che attraversa la Laguna, fino in località Belvedere dove si proseguirà lungo la costa per poi entrare in un piacevole panorama di campagna che ci porterà fino ad Aquileia. Passaggio lungo il foro romano e quindi visita guidata alla basilica paleocristiana. Rientro alla base di partenza lungo le vie d'acqua del territorio di Fiumicello.

12. Nelle terre friulane di Pasolini (max 20) - Codroipo

In bici da e per Codroipo.

Itinerario completamente pianeggiante di **50 km** su strade in parte sterrate a cura di **FIAB Medio Friuli – Amici del Pedale**

L'itinerario segue il percorso di AIDA, attraversando il Tagliamento sul ponte della Delizia, prevede l'incontro a Casarsa con il gruppo FIAB proveniente da Pordenone e la visita ai luoghi pasoliniani e alla cittadina medioevale di San Vito al Tagliamento. A Casarsa, il paese noto per la permanenza di Pier Paolo Pasolini, conosceremo il suo percorso di vita e di cultura visitando i luoghi più noti (la casa materna, trasformata in Centro di documentazione, l'abitato di Versuta dove fondò l'Academiuta di lenga furlana). Sarà anche occasione per una visita alla medioevale San Vito al Tagliamento. L'antico borgo medioevale alla destra del Tagliamento è circondato dalle "fosse", da una cinta muraria ancora visibile, con le tre torri ancora perfettamente conservate: Scaramuccia, Grimana e Raimonda e dal Castello.

Sabato 25 settembre

Al momento dell'iscrizione al cicloraduno i partecipanti potranno scegliere uno dei seguenti itinerari.

1. Da Pordenone a Maniago, città delle coltellerie (max 30) – Pordenone

In bici da e per Pordenone per **66 km**.

Itinerario prevalentemente su strade asfaltate a cura di **FIAB Pordenone Aruotalibera**
Sosta pranzo a Maniago.

Visita al Museo delle Coltellerie

Dopo Roveredo in Piano, si raggiunge Aviano, e poi seguendo il tracciato della ciclovía FVG3 e in parte anche il Cammino di San Cristoforo, si costeggerà la centrale idroelettrica di Malnisio (ora museo) che per prima diede la luce a Piazza San Marco a Venezia. Dopo Montereale Valcellina, allo sbocco dell'omonima valle, è previsto l'arrivo a Maniago in Piazza Italia, sulla quale si affacciano, oltre al duomo, splendidi palazzi in particolare Palazzo d'Attimis-Maniago, un tempo residenza del casato dei Maniago. Famosa per la tradizione metallurgica e fabbrile che l'ha fatta diventare la Città dei Coltelli, Maniago ospita dal 1998 il Museo dell'arte fabbrile e delle coltellerie. La cittadina è situata all'apice dell'area dei [Magredi](#), protetta come 'riserva naturale' e si trova lungo la Ferrovia Pedemontana Sacile-Gemona inaugurata il 28 ottobre 1930. Nonostante una frana che ne ha messo a serio rischio il ripristino nel 2012, la ferrovia ha ripreso la sua attività nel 2017 grazie a una mobilitazione che ha visto la popolazione, i pendolari, i sindaci e FIAB tutti uniti nel difendere la loro ferrovia, unico esempio in Italia di ferrovia con treno storico munito di bagagliaio portabici.

2. POLCENIGO E LE SORGENTI DELLA LIVENZA (max 30) – Pordenone

Itinerario di **55 km** prevalentemente su strade asfaltate con tratti sterrati a cura di **Fiab Pordenone Aruotalibera**.

Partenza da Piazza XX Settembre alle 8,00 ca.

Sosta e visita a Polcenigo

Si esce dal centro di Pordenone e ci si inoltra nella campagna pordenonese verso nord, con davanti agli occhi il gruppo montuoso del Cavallo. Lungo strade, in buona parte sterrate ma facilmente pedalabili, si arriva a Polcenigo, eletto uno dei borghi più belli d'Italia. Nascosto tra le colline, è un luogo abitato fin dalla preistoria per le sue risorse naturali e ricco di storia fin dai tempi dei romani. Oltre alla visita del nucleo storico con diverse dimore signorili sovrastato dai resti del castello in ristrutturazione e dalla chiesa di San Giacomo, visiteremo la sorgente del Gorgazzo le cui acque attraversano il borgo immettendosi poi nella Livenza, e poi la sorgente della Santissima vicino alla quale è situato il sito UNESCO del Palù di Livenza. Si passerà per il Parco Rurale "Europark" di San Floriano e poi, seguendo la ciclovía FVG3 e in parte anche il cammino di San Cristoforo, con un percorso ondulato che costeggia la pedemontana pordenonese si arriverà, passando per Castello d'Aviano in posizione dominante sulla pianura, ad Aviano. Si rientrerà a Pordenone passando per Roveredo in Piano.

3. Il Rinascimento Friulano da Pordenone a Spilimbergo e Valvasone (max 30) – Pordenone

In bici da e per Pordenone per ca. **km 75**

Itinerario prevalentemente su strade asfaltate con brevi tratti sterrati a cura di **Fiab Pordenone Aruotalibera**.

Partenza da Piazza XX Settembre alle 8,00

Sosta pranzo a Spilimbergo in locali tipici.

L'itinerario proposto attraversa l'alta pianura pordenonese caratterizzata dalle terre magre dei depositi alluvionali dei fiumi Cellina e Meduna, coltivate a mais, frutteto e vigneto.

Superati i guadi, fiancheggiate postazioni militari oramai trascurate si raggiunge l'antico borgo di Valvasone che custodisce nel suo Duomo un raro esempio di arte organistica del '500 riccamente decorato dal Pordenone e dal suo allievo Pomponio Amalteo. Poco dopo si segue il percorso del Rinascimento Friulano che risalendo il Tagliamento collega siti di grande interesse artistico nei quali sono racchiusi autentici gioielli dell'arte del '400-500, il cui massimo esponente fu Giovanni Antonio de Sacchis (il Pordenone).

E' il tracciato della Ciclovia Regionale FVG6 del Tagliamento che nei pressi di Spilimbergo si lascia per seguire il percorso devozionale del Cammino di San Cristoforo che unisce da ovest ad est il Veneto al Friuli, il Piave al Tagliamento, Feltre a Spilimbergo, città del mosaico che vanta una delle più belle architetture religiose della regione, il Duomo romanico-gotico con le magnifiche portelle d'organo anche queste dipinte dal Pordenone.

4. Vallate Prealpine (max 20) – Maniago

Itinerario da e per Maniago con svariati saliscendi non troppo acclivi e con un paio di salite più impegnative, ma brevi. Si può utilizzare qualunque bicicletta dotata di almeno 24 cambi. Ritrovo presso la stazione ferroviaria di Maniago alle 8.30.

Itinerario di ca. 60 km a cura di FIAB Pordenone Aruotalibera.

Usciti da Maniago, si affrontano le salite non ripide che attraversano la Forra del Colvera e poi portano al paese di Poffabro: è un piccolo sforzo da fare, non si può rinunciare a visitare queste stupende località! Inoltre la Forra si attraversa su una vecchia strada chiusa al traffico motorizzato. Si scende a Navarons e si risale il f. Meduna fino alla diga del Lago di Tramonti. Una strada pianeggiante leggermente trafficata costeggia tutto il lago per diversi km. Un paio di salitine portano a Tramonti di Sotto. Si gira in paese e si punta verso i vasti pascoli pianeggianti di Pradileva, Una salita un po' più impegnativa porta a Tramonti di Mezzo e con un saliscendi si va a Tramonti di Sopra. Le pozze smeraldine si raggiungono con una strada asfaltata che parte da Tramonti di Sopra fino alla loc. Pradel; poi diventa sterrata, ma con fondo di buona qualità (1,5 km). Si rientra per la medesima strada fino nei pressi di Navarons e si continua per Meduno con leggeri saliscendi. Tra Meduno e Cavasso si pedala su strada un po' trafficata, superando il Meduno a Ponte Maraldi. Si prosegue infine su pista ciclabile pianeggiante fino a Maniago.

La Busa (trad. *forra*) del Colvera è un ambiente naturale affascinante, con le sue pareti scoscese, strapiombanti sulla vecchia strada chiusa al traffico e sullo scrosciante torrente sottostante! È il passaggio tra la pianura, dove c'è Maniago, con le sue famose fabbriche di coltelli, e i monti della Val Colvera con gli incantevoli paesi di Poffabro (uno dei primi "Borghi più belli d'Italia") e Frisanco, due perle di architettura e urbanistica montana, arroccate sulle pendici dei rilievi circostanti. Passando poi per Navarons, ci fermiamo a Casa Andreuzzi, dimora del noto patriota friulano. Siamo arrivati nella Val Meduna, che finisce alla diga del grande Lago di Tramonti o Redona. Il lago si estende nella Val Tramontina, il "Grande Verde" del Friuli: verdi i monti, verde l'acqua, verdi i pascoli e i prati! In questo mare verde spuntano i bianchi paesi di Tramonti di Sotto, Tramonti di Mezzo e Tramonti di Sopra, costruiti con le pietre del fiume Meduna, ognuno con le sue tradizioni e le sue peculiarità storiche e culturali. Da Tramonti di Sopra si entra nel Parco naturale regionale delle Dolomiti Friulane e si punta alle Pozze smeraldine del fiume Meduna, uno dei più incantevoli e conosciuti paesaggi naturali del Friuli.

5. Udine e Cividale e dintorni (max 20) – Udine

I tesori dei Longobardi e l'eredità della guerra fredda a cura di FIAB Udine Abicitudine

Lunghezza: 65 km - Dislivello: 500 m - Strada bianca: 7 km

Dal centro di Udine, lungo la ciclabile urbana, percorreremo il ring cittadino in direzione nord est fino alla periferia. Il ponte sul Torre nella frazione di Godia ci consentirà di immetterci nella ciclovia FVG 4 e, con gli occhi rivolti ad est, attraverseremo una pianura sassosa tra filari di gelsi e piccoli borghi. Passeremo per Bottenicco accanto alla magione De Claricini-Dornpacher, esempio di villa veneta dotata di un bel parco all'italiana e di una ricchissima cantina: siamo infatti nel cuore della zona "DOC Colli orientali del Friuli". Ancora pochi chilometri per raggiungere Cividale del Friuli, prima capitale del Ducato longobardo. Il centro cittadino è piccolo, ma pittoresco: strette stradine tra antiche case di pietra conducono alla scoscesa riva del fiume Natisone, con il suo

leggendario Ponte del Diavolo. Accanto al ricchissimo Museo Nazionale, due formidabili esempi della raffinata arte longobarda: l'Altare di Ratchis, illuminato per riportarlo agli smaglianti colori originari dell' alto medioevo ed il silenzioso Tempietto Longobardo a picco sul fiume. Attraverseremo ora la cosiddetta "Piazza delle Donne" per riprendere la FVG 4 in direzione est fino al Ponte San Quirino, oggi semplice confine linguistico tra friulano e sloveno, ma secolare zona di contatto e di attrito fra varie nazionalità. Da queste parti si sono fronteggiate Repubblica di Venezia e Impero, poi Lombardo Veneto e Litorale austriaco, poi ancora Italia e Austria, e per finire Paesi Nato e Patto di Varsavia. La guerra fredda ha lasciato qui ancora numerose testimonianze fra cui la "Galleria di Purgessimo", luogo di massima segretezza fino agli anni '80, dove potremo visitare un bunker originale dell'epoca, che verrà aperto per l'occasione. Svolteremo ora in direzione sud-ovest percorrendo le strade tra i vigneti più nobili del Friuli. Nei pressi di Premariacco attraverseremo il Natisono utilizzando una passerella pedonale: nulla di complicato, solamente una ripida discesa ed una brevissima, ma faticosa salita, tutto su asfalto. Ora siamo sui colli di Manzano e Buttrio che, tra vigneti e ville padronali, ricordano panorami toscani. Ancora qualche chilometro e rientreremo a Udine attraverso un tratto della Ciclovía FVG1.

6. Da Udine a San Daniele del Friuli (max 20) – Udine

Itinerario a cura di **FIAB Udine Abicitudine**

Lunghezza: 62 km - Dislivello: 1.000 m - Strada bianca: 3 km

Usciti dalla città in direzione cimitero, attraversato il parco Moretti, e percorrendo via Cormor Basso raggiungeremo i prati del Beato Bertrando per poi imboccare l'unico sterrato che ci porterà a Martignacco. Già qui avremo il primo incontro con la storia, visto che passeremo davanti a villa Italia, dimora del re Vittorio Emanuele III durante il primo conflitto mondiale. Alla fine dell'abitato di Martignacco potremo ammirare alla nostra destra il castello di Villalta che poco dopo avremo occasione di osservare da vicino prima di giungere a Fagagna (20 km), dove è prevista una meritata pausa caffè.

Per raggiungere San Daniele imbroccheremo la strada che attraversa le dolci colline di Villaverde, con una eventuale breve deviazione per ammirare il castello di Rive d'Arcano. Giunti a San Daniele i km percorsi saranno 30 e una degustazione di prosciutto non può mancare!

Per scendere dal colle affronteremo una bella discesa (via delle Fornaci) fino a Soprapaludo. Svolteremo a destra su un terreno assolutamente pianeggiante che per un breve tratto costeggerà il canale Ledra Tagliamento e che ci porterà sulla provinciale Maiano-Fagagna fino al bivio per Caporiacco. Anche questa località ha il suo bel castello da ammirare.

Poco dopo Codugnella, prima di giungere a Colloredo di Montalbano (sede anch'essa di uno storico castello, dove Ippolito Nievo scrisse "Confessioni di un Italiano", la sua opera più celebre), svolteremo a destra in direzione Moruzzo, strada che lasceremo poco dopo per imboccare via dei Quattro Venti e giungere, con uno splendido percorso fra boschi e campi coltivati, a Brazzacco e dare un rapido sguardo alla dimora della famiglia Savorgnan di Brazzà.

La tappa successiva sarà l'antico borgo di Santa Margherita del Gruagno, da dove imbroccheremo l'ultima lunga discesa che ci riporterà a Udine attraverso il quartiere fieristico, il parco del Cormor, lo stadio e il polo universitario dei Rizzi.

7. Da Udine a Gemona (max 20) – Udine

Lungo i corsi d'acqua e le colline moreniche a nord di Udine

Itinerario a cura di **FIAB Udine Abicitudine**

Lunghezza: 72 km - Dislivello: 450 m ca. - Sterrato: 14 km

L'itinerario si svolge prevalentemente su strade secondarie e rurali, con alcuni tratti su pista ciclabile ed altri su strade sterrate dal fondo per la gran parte compatto e scorrevole.

Partiremo dal centro di Udine, davanti alla grande Loggia del palazzo comunale situata ai piedi del castello, diretti verso nord lungo la rinnovata area pedonale di via Mercato Vecchio. Usciremo da Udine seguendo gli argini della roggia cittadina, fino a imboccare la ciclovia delle Rogge vera e propria, un suggestivo percorso di circa 10 km lungo gli antichi corsi d'acqua che alimentavano i borghi rurali dell'hinterland udinese e i numerosi mulini che vi si erano insediati.

Dopo l'acqua, il vino: lasciati i riflessi delle limpide rogge entreremo nel territorio Docg dei Colli Orientali, a Savorgnano del Torre, una piccola località che si mette in evidenza per le numerose aziende dedite alla viticoltura biologica. Merlot e Refosco, Friulano e Verduzzo, l'autoctono Picolit, ma non solo...

Continueremo in dolce saliscendi verso Qualso, il borgo medievale di Villafredda e il centro storico di Tarcento. Il percorso, ormai pedemontano, passerà per Artegna ai piedi del castello Savorgnan, per entrare infine a Gemona del Friuli, nei pressi del Duomo, dove sarà anche possibile visitare la mostra fotografica permanente sul terremoto del 1976. Dopo una pausa nella panoramica piazza del Ferro, il percorso procederà in discesa verso la fontana di Silans, attiva fin dall'epoca romana, per proseguire con tratti sterrati lungo i corsi d'acqua di risorgiva della piana di Gemona.

Superato il lavatoio di Codesio a Buja, l'itinerario ci porterà su strade secondarie e panoramiche, attraverso paesaggi rurali e collinari. Dopo il centro di Tavagnacco, imbrocheremo gli sterrati dell'Ippovia del Cormor che conducono al parco del torrente omonimo, alle porte di Udine. Attraversata la periferia con buone piste ciclabili, ritroveremo le rogge cittadine chiudendo l'anello e rientrando nella zona pedonale del centro storico.

8. Dalla Val Rosandra al Castello di Miramare (max 20) – Trieste

Lunghezza: 57 km - Dislivello 650 mt - Sterrato facile 30 km

Itinerario a cura di **FIAB Trieste Ulisse**

Si parte dalla splendida Piazza dell'Unità d'Italia e lungo le rive raggiungiamo il rione di San Giacomo, dove inizia la ciclabile della val Rosandra.

Questa ciclabile utilizza il tracciato della vecchia ferrovia che collegava Trieste a Erpelje (Slovenia) attiva fino al 1958 e trasformata in ciclabile nel 2010. Questo percorso intitolato al ciclista triestino Giordano Cottur, ci permette di entrare nella spettacolare riserva naturale della Val Rosandra, sono 15 km di sterrato facile con alcune brevi gallerie.

Arrivati a Draga lasceremo la ciclabile ed in salita raggiungeremo la Foiba di Basovizza, oggi monumento nazionale.

Percorrendo strade secondarie, giungeremo nel borgo carsico di Gropada dove è prevista la sosta pranzo. Ripartiremo per raggiungere Opicina e lungo la panoramica " Strada Napoleonica ", 6 km di sterrato con veduta aerea su Trieste, si arriverà a Prosecco.

Da qui per strada bianca nel bosco, giungeremo a Santa Croce, dove parte una meravigliosa discesa su asfalto che interromperemo all'altezza della Via del Pucino. Il Pucino era il nome di un antico vino romano con proprietà medicinali, secondo quanto descritto da Plinio il Vecchio, la via che si sviluppa parallela la costiera triestina è molto panoramica e la seguiremo fino a scendere al Castello di Miramare, dove lasciate le biciclette in custodia potremo accedere a piedi al parco per qualche foto di rito.

Da qui si ritornerà in Piazza dell'Unità attraverso il lungomare di Barcola e passando per il Porto Vecchio, noto sito archeo-industriale in via di riqualificazione che con la sua centrale idrodinamica rappresenta uno dei fiori

9. Dal Carso alla Costiera Triestina (max 20) – Trieste

Lunghezza: 58 km - Dislivello: 450 mt - Sterrato: 4 km

Itinerario a cura di **FIAB Trieste Ulisse**

Con questa escursione si raggiunge il Carso Triestino in treno, quindi la partenza sarà presso la stazione di Trieste Centrale, ritrovo alle ore 8.30, i biglietti saranno acquistati dall'organizzazione ULISSE, per poi essere rimborsati dai partecipanti, il treno con direzione Lubiana partirà alle ore 09.03.

Scenderemo dal treno dopo 30 minuti, a Villa Opicina, dove inizierà la nostra pedalata attraverso il Carso. In salita raggiungeremo la Rocca di Monrupino, unico esempio di chiesa fortificata della zona, da qui scenderemo lungo la Strada dei Poeti per arrivare a Borgo Grotta Gigante, dove se le tempistiche lo consentiranno, sarà possibile fare la visita facoltativa alla grotta, la cui principale caratteristica è l'ampiezza della sala, considerata la più grande cavità naturale del mondo e che per la sua grandezza può contenere la cupola di San Pietro.

Lasciata la grotta attraverseremo piccoli borghi carsici, per fare sosta pranzo presso una "osmica", tipica rivendita di vino, salumi e formaggi locali con annessi cortile e di solito con bei pergolati.

Si riprenderà a pedalare per paesaggi carsici fino a Malchina, quindi in discesa, raggiungeremo le risorgive del Timavo. Questo fiume, nasce in Slovenia e poi per percorso sotterraneo, raggiunge Duino, dove riemerge per percorrere i pochi km. che lo separano dal mare Adriatico.

Da Duino si ritornerà a Trieste lungo la strada Costiera (nel 1956 il settimanale Life, la considerava una delle strade più belle del mondo) e anche se un po' trafficata, con i suoi panorami e la Galleria Naturale rappresenta un bellissimo biglietto da visita della città. Arrivati al Castello di Miramare, faremo una breve visita esterna percorrendo a piedi una parte del parco (senza bici... il controllo dei mezzi sarà curato da Ulisse). Poi il rientro in città, avverrà come per il percorso 1 attraverso il Porto Vecchio.

10. Da Trieste a Capodistria (max 20) – Trieste Passando per Muggia tragitto transfrontaliero

Itinerario a cura di **FIAB Trieste Ulisse**.

Lunghezza: 60 km - Dislivello 650 mt - Sterrato 15 km

Uscita in Slovenia - obbligatorio documento di espatrio

Come per il percorso 1 si parte dalla splendida Piazza dell'Unità d'Italia e lungo le rive raggiungiamo il rione di San Giacomo, dove inizia la ciclabile della val Rosandra. Percorreremo il tracciato per una decina di km. dove all'altezza dell'abitato di San Giuseppe, prenderemo la discesa per Bagnoli della Rosandra, piccola frazione del comune di San Dorligo della Valle. Da qui, su asfalto, raggiungeremo con una salita di media difficoltà il paese di Caresana e poi per la panoramica strada di Monte D'oro, che si snoda sulla dorsale tra oliveti di "bianchera" (varietà autoctona di olivo resistente alla bora) e vigneti, si raggiunge la cittadina istro-veneta di Muggia. Qui sarà possibile una breve visita al castello, residenza privata che per 'occasione aprirà i suoi battenti. Si proseguirà sul lungomare verso Lazzaretto fino al confine di stato di S. Bartolomeo. Si proseguirà in Slovenia su strade poco trafficate e spettacolare ciclabile fino a Capodistria. (ricordarsi documenti validi per l'espatrio)

Qui faremo sosta pranzo, visita alla città, (la sua splendida piazza è una delle più scenografiche di tutta l'Istria con il [palazzo Pretorio](#), la Loggia e la sua [Cattedrale](#)) poi tempo meteo permettendo sosta balneare.

Da qui si ritornerà lungo la ciclabile della Parenzana, con rientro in Italia al confine di Rabuiese e con breve tratto lungo il Rio Ospio si raggiungerà Muggia, dove in gruppi separati, si ritornerà a Trieste con il vaporetto Delfino Verde. La visione dal mare, ci regalerà una panoramica del golfo, speriamo con un bel tramonto e la vista sulla nuova zona portuale della città.

11. Il Collio ed il Preval (max 20) - Monfalcone

Itinerario di circa 55km, dislivello 680m a cura di **FIAB Monfalcone Bisiachinbici**. Prevalentemente su strade minori a poco traffico su asfalto, con tratti di su pista ciclabile in sede propria.

Dal ritrovo alla stazione di Gorizia in pochi minuti raggiungeremo la famosa piazza Transalpina, divisa a metà dal confine. Dopo un caffè dal lato sloveno, si parte. Incontriamo la prima ma breva salita e quindi la prima sosta presso il sacrario della I guerra mondiale di Oslavia, si prosegue verso il piccolo e pittoresco centro di San Floriano del Collio, da cui godere della vista della Pianura Isontina e del Collio/Brda. Si insiste con l'allegro saliscendi tra vigne e campagna fino al valico confinario di Hum, dove entreremo in Slovenia fino a raggiungere il borgo medioevale di Smartno (San Martino del Collio). Da lì rientreremo in Italia e percorreremo l'ampia vallata del Preval su pista ciclabile, fino a giungere nei pressi di Cormons dove pranzeremo in una tipica osteria locale. Il percorso pomeridiano, meno intenso come profilo altimetrico, si dirige in direzione Corno di Rosazzo dove potremo visitare una cantina e assaggiare i rinomati vini della zona. Il percorso tocca quindi Cividale del Friuli, luogo patrimonio Unesco con una visita lungo le vie del centro longobardo e ai principali attrattori (Duomo e Tempietto). La pedalata si conclude presso la stazione ferroviaria di Cormons.

12. Nelle terre di risorgiva del Medio Friuli (max 20) – Codroipo

In bici da e per Codroipo.

Itinerario di 50 km, completamente pianeggiante, in parte su sentieri sterrati in buone Condizioni a cura di **FIAB Medio Friuli – Amici del Pedale**.

Il percorso si snoda tra il Parco delle Risorgive di Codroipo, Villa Manin ed il Parco del fiume Stella.

Nel Medio Friuli, partendo da Codroipo (la romana Quadriuvium, ora 16.000 abitanti) su percorsi ciclabili, dopo aver attraversato il Parco delle Risorgive, polmone verde della cittadina, relitto dell'imponente foresta umida della bassa friulana, visiteremo il mulino di Bert, del 1450 dove, oltre alla macinazione delle granaglie, viene battuto a mano lo stoccafisso (baccalà) con la forza motrice dell'acqua della Roggia di San Odorico, canale artificiale costruito dai Conti Cossio, feudatari di Codroipo. Collegata ad una bella ciclabile, troviamo la settecentesca Villa Manin, prestigiosa villa di campagna della famiglia veneziana dei Manin, ora sede di rappresentanza, museale e congressuale della Regione Friuli - Venezia Giulia. Incantevole il suo parco, diciotto ettari di prati, maestosi alberi esotici ed europei, collinette, stagni animati da statue mitologiche e fontane, viali che invitano a rilassanti passeggiate.

Proseguendo nel nostro cammino, raggiungiamo il Parco dello Stella (uno dei più bei fiumi di risorgiva in Europa che sfocia nella laguna di Marano). Al suo interno ville e castelli storici e siti e biotopi di importanza comunitaria dal punto di vista naturalistico.

SABATO 25 SETTEMBRE Cena in ogni FIAB

Ognuna delle 5 FIAB ha organizzato una cena per tutti coloro che il sabato avranno scelto l'itinerario della FIAB locale stessa. Ogni iscritto potrà cenare nella città FIAB dove ha deciso di pedalare nella giornata di sabato.

Domenica 26 settembre

1. Le ciclabili di Pordenone tra parchi e acque. (max 130) – Pordenone

Itinerario a cura di **FIAB Pordenone Aruotalibera** di ca. **30 km** facile e per tutti dentro e fuori Pordenone dedicato alla scoperta dei parchi e delle acque di Pordenone, città industriale sorta grazie alla ricchezza della forza motrice dell'acqua con pic-nic finale al Parco San Valentino.

2. Da Udine alla città fortezza di Palmanova lungo la ciclovia Alpe Adria (max 60) – Udine

I più bei borghi della bassa friulana e la "città stellata"

Itinerario a cura di FIAB Udine Abicitudine

Lunghezza: 56 km - Dislivello: 110 m - Strada bianca: 13 km

Usciremo da Udine verso sud seguendo le segnalazioni della ciclovia FVG1 "Alpeadria" che in questo primo tratto in uscita città coincidono con quelle della ciclovia nazionale Bicitalia 20 "Aida". Alternando tratti di strade bianche a strade asfaltate attraverseremo i paesi di Lovaria, Pavia di Udine, Percoto, Merlana e Clauiano. Clauiano è uno dei borghi rurali più interessanti suggestivi della pianura friulana, la cui origine risale al periodo medioevale, anche se la zona era abitata già in epoca romana. Il borgo fa parte dell'associazione "*I Borghi Più Belli d'Italia*".

Da Clauiano proseguiremo verso Palmanova che raggiungeremo da porta Cividale.

Città fortezza eretta dai Veneziani nel 1593, Palmanova è conosciuta come la "città stellata" per la sua pianta poligonale a stella con 9 punte. Dal 1960 la città è monumento nazionale e dal 2017 è entrata a far parte del patrimonio dell'umanità Unesco. Prima di entrare in città da porta Cividale ci sposteremo a porta Udine seguendo una parte della "stella" formata dai bastioni esterni della fortezza. Da porta Udine raggiungeremo la grande piazza centrale. Una breve sosta, qualche giro tra le vie geometricamente tracciate seguendo la forma della cittadina e poi usciremo da porta Aquileia. Pedalando nuovamente lungo bastioni, ma ad un livello più esterno, raggiungeremo nuovamente porta Udine. Da qui, seguendo in parte la FVG1 in direzione nord, arriveremo nuovamente a Udine.

3. Visita turistica della città in bicicletta (max 60) – Trieste

Itinerario a cura di **FIAB Trieste Ulisse**.

Ritrovo alle ore 09.30 in piazza Unita' D'Italia e divisi in tre gruppi visiteremo in bicicletta la città, passando Canale di Ponte Rosso, il borgo Teresiano e visita alla Chiesa Serbo Ortodossa di San Spiridione, salita alla Cattedrale di San Giusto, poi ci allungheremo fino all'Università di Trieste per ridiscendere attraverso il parco di San Giovanni, ex ospedale psichiatrico e ritorno in Piazza dell'Unità per l'ora di pranzo, dove ci riuniremo nuovamente per una foto di rito ed i saluti.

4. La cantina di P.Pittaro, il Museo del Vino e la base delle Frece Tricolori a Rivolto (max 20) – Codroipo

Itinerario facile per tutti di ca. **30 km** a cura di **FIAB Medio Friuli – Amici del Pedale**

Lo sviluppo della coltivazione della vite con i classici vini friulani, apprezzati già nei secoli scorsi, ha permesso il sorgere di numerose cantine vinicole in forma cooperativa e privata. Alcune si possono visitare, in particolare la Cantina di Pietro Pittaro con l'annesso sorprendente Museo del Vino e del Vetro.

Un accenno anche alla presenza della base aeronautica militare sede delle prestigiose Frece Tricolori che quasi quotidianamente vediamo sfrecciare in allenamento sui cieli del Friuli e in esibizioni in tutto il mondo e che, se aperta, potremo visitare.