

taccuino #4

LA VAL
DEL LAGO

un'
accoglienza
speciale



Le **realità ricettive della Val del Lago** sono in grado soddisfare la domanda turistica stagionale e di rispondere alle esigenze della loro clientela anche grazie ai servizi di tipo accessorio presenti sul territorio: per venire incontro alle esigenze del visitatore, l'informazione e l'accoglienza viene fornita mediante la promozione reciproca delle realtà ricettive, ma anche nelle edicole, nei bar, nei B&B, che diventano i primi operatori turistici, a loro modo integrati al sistema istituzionale degli uffici di informazione ed accoglienza turistica del territorio. Un soggiorno nella Val del Lago rende possibile incontrare persone con le stesse nostre passioni e consentire esperienze emozionali.





CUCINA Quella della tradizione friulana è **una cucina semplice**, che propone piatti umili ma valorizzando al massimo la ricchezza e particolarità dei sapori, frutto dell'esperienza e della passione che ogni friulano da sempre mette nella realizzazione di ogni cosa. Le antiche ricette sono legate ai **prodotti stagionali dei campi, della stalla, del cortile e dei boschi**. I piatti e i prodotti tipici sono oggi diventati ricercati per la loro genuinità e prelibatezza. Nei punti vendita locali è possibile acquistare prodotti tipici come salame, insaccati in genere, formaggi freschi e stagionati, miele, confetture, sciropi, ecc.

PIATTI ...le varietà di **pane**; la **polenta**, cotta a lungo e compatta, da accompagnare con gli arrostiti e gli stufati, il frico, con i piatti di selvaggina o la trota in umido; il salame, la pancetta, e gli altri **insaccati**; i **formaggi**, freschi o stagionati; le **frittate** con le erbe spontanee; il **minestrone** di erbe o con fagioli; **risotto** con lo "sclopit" (silene); **gnocchi** di patate o di zucca conditi con burro, ricotta e salvia o con sugo di selvaggina; le **trippe**; la **brovada** con musetto; lo **stinco** di maiale; la **salsiccia** alla griglia, al vino o con polenta molla e ricotta (toc di braida); la **costa** con la verza; il **salame** all'aceto; il **frico**, nelle versioni friabile o con formaggio fresco e patate; la **trota** alla griglia ...





ERBE AROMATICHE E FLORA Tutto il territorio presenta degli elementi naturali molto vari, interessanti sia per godere del paesaggio nel tempo libero, sia come risorsa. Per secoli infatti è stata utilizzata come base per un'economia di sussistenza e oggi è un valore aggiunto per il benessere personale e un ingrediente culinario per la preparazione di pietanze tipiche. Il Monte San Simeone e il Monte Corno sono infatti ricchi di **specie erboree officinali e di piante da poter usare in cucina**, tra cui: la malva (per l'igiene e la cura della bocca), l'iperico (antidepressivo naturale), la rosa canina, gli asparagi selvatici, le "sbite" o olivello spinoso, il silene, il luppolo selvatico. Anche le specie di fiori presenti sul nostro territorio sono molte: il giglio selvatico, il martagone, la carlina, l'iris, la stella alpina, la genziana.



MANIFESTAZIONI Non mancano le occasioni per far festa e gustare i piatti della tradizione friulana e di quella lacustre, dalle piccole sagre dei borghi alle manifestazioni come: la “**Festa del pesce**” a Somplago che si tiene a inizio luglio, dove si può gustare il pescato fresco del Friuli e dell’Adriatico. La festa si svolge sulla sponda del Lago, nei pressi della Centrale Idroelettrica di Somplago, per l’occasione aperta ai visitatori; la “**Festa del lampone e del mirtillo**” di Avasinis (secondo weekend di agosto), con i frutti raccolti sulle pendici dei monti vicini e da sempre utilizzati in paese per merende, bevande, marmellate e per usi di salute e cosmesi. L’estate inoltre si colora di eventi e occasioni d’incontro, la splendida cornice del lago farà da contorno ad un suggestivo **Spettacolo pirotecnico** (14 agosto) e ad eventi sportivi che di fatto valorizzano questa magnifica parte del Friuli, passando dalla corsa in bicicletta alla canoa, dal parapendio al windsurf tutto questo e molto altro. Nella frazione di Alesso, la notte dell’ultimo dell’anno, piazza e vie principali tappezzate di verze, viscja e bandiere storiche, fanno da scenografia alla **Festa dei Coscritti**, che si ripete da più di 150 anni: uno spettacolo di balli in costume tradizionale e sfilate di carri addobbati, dove i giovani salutano l’anno nuovo in una particolare fusione storica di antichi riti di iniziazione all’età adulta con le incombenze che storicamente derivavano dalla leva militare.

CALENDARIO Festa di S. Antonio

(Bordano) 17 gennaio; **Festa del pesce** (Somplago, Cavazzo Carnico) 2° weekend di luglio; **Trasaghis in festa** (Trasaghis) ultimo weekend di luglio; **Festa del panzerotto** (Cavazzo Carnico) ultimo weekend di luglio e 1° di agosto; **Festa del paese** (Bordano) primo weekend di agosto; **Deles in fiesta** (Alesso, Trasaghis) primo sabato di agosto; **Festa del lampone e del mirtillo** (Avasinis, Trasaghis) secondo weekend

di agosto; **Fuochi su lago** (Alesso, Trasaghis) 14 agosto; **Festa di S. Rocco** (Cavazzo Carnico) 16 agosto; **Festa del ringraziamento** (Monte San Simeone, Bordano) prima settimana di settembre; **Festa del ponte** (Braulins) terzo weekend di settembre; **Festa del patrono S. Martino** (Interneppo, Bordano) 11 novembre; **Festa della Madonna della salute** (Peonis, Trasaghis) una domenica di novembre; **Festa dei coscritti** (Alesso, Trasaghis) 31 dicembre.





MANGIARE

ristoranti / osterie / trattorie / pizzerie / ...



BORDANO

1 Alle Sorgenti

Bar / Ristorante

Viale Udine, 4

33010 Bordano

☎ 0432 988200 / 340 6093179

✉ sorgbord@gmail.com

2 All'Aldilà

Bar / Pizzeria / Ristorante

Via Roma, 21

33010 Bordano

☎ 347 9465349



CAVAZZO CARNICO

3 Le Bistrot

Bar / Cucina casalinga

Via di Sotto, 2

33020 Somplago

☎ 339 5987097

4 Angeli Neri

Osteria

Via della Fontana, 26

33020 Cesclans

☎ 0433 93242 / 346 8094455

✉ info@osteriaangelineri.com

5 Borgo Poscolle

Ristorante

Via Poscolle, 21/A

33020 Cavazzo Carnico

☎ 0433 935085

6 Al Pescatore

Trattoria

Località Val

33020 Cavazzo Carnico

☎ 0433 93478

7 La Genzianella

Pizzeria / Ristorante

Via San Rocco, 32

33020 Cavazzo Carnico

☎ 0433 929112

✉ piz.lagenzianella@libero.it

8 Palude Vuarbis

Agriturismo

Località Palude Vuarbis

33020 Cavazzo Carnico

☎ 347 2352471



TRASAGHIS

9 Da Lodo

Bar / Pizzeria / Ristorantino

p.zza IV Novembre, 4

33010 Alesso

☎ 3474054143

✉ dalodobarpizzeria@gmail.com

10 Bar da Ste

p.zza I maggio

33010 Alesso

☎ 329 7967464

11 Alla Darsena

Pizzeria / Ristorante

Via Lago, 81

33010 Alesso

☎ 0432 979533

12 Al molo

Bar / Chiosco

Via Lago – Riva est

33010 Alesso

☎ 338 4257718

14 Bunker 3

Pizzeria / Ristorante

Via O. De Luca, 68

33010 Trasaghis

☎ 0432 984536

13 Alla Trota

Bar / Trattoria

Via A. Diaz

33010 Trasaghis

☎ 393 0779705

*sulla piantina sono riportate le attività elencate;
i numeri corrispondono a quelli della lista
(le posizioni sono indicative)*





DORMIRE

hotel / b&b / affittacamere / camping / ...



BORDANO

1 La Casa al Lago

Bed&Breakfast

Via Chiesa, 5

33010 Interneppo

☎ 347 9999407

✉ tarneban@gmail.com

2 La Casa nel Paese delle Farfalle

Bed&Breakfast

Via Culau, 6

33010 Interneppo

☎ +41794850979 (Svizzera)

✉ franca.alessio@gmail.com



CAVAZZO CARNICO

3 Angeli Neri

Osteria / Affittacamere

Via della Fontana, 26

33020 Cesclans

☎ 0433 93242 / 346 8094455

✉ info@osteriaangelineri.com

4 Cjase Me

Bed&Breakfast

Villaggio Navalascia, 4

33020 Cesclans

☎ 333 2099899

✉ bbcjaseme@gmail.com

5 A li dal Cuac

Bed&Breakfast

Via San Rocco, 30

33020 Cavazzo Carnico

☎ 331 5462475

✉ eddisperandio@libero.it

6 Casa Cappello

Bed&Breakfast

Via IV Novembre, 19

33020 Cavazzo Carnico

☎ 0433 93316

✉ casacappello@bbcarnia.it

7 Cuel dal Nibli

Villaggio scout / Case per ferie

33020 Cesclans

☎ 348 5793625



TRASAGHIS

8 Hotel Trilago

Via Interneppo, 2

33010 Alesso

☎ 348 8958706

✉ hoteltrilago@gmail.com

9 Palâr

Bed&Breakfast

Via Napoleonica, 7

33010 Alesso

☎ 340 1001009

10 Al Lago

Bed&Breakfast

Via Tolmezzo 14

33010 Alesso

☎ 347 7726914

✉ ernesto.cavan@mpspec.it

11 Lago 3 Comuni

Camping

Via Tolmezzo 52,

33010 Alesso

☎ 0432 979464

✉ camping@lago3comuni.com

12 Val del Lago

Camping

Via Tolmezzo, 54

33010 Alesso

☎ 348 2431337 / 331 6199953

✉ camping@valdellago.it

14 Lo Scoiattolo

Agriturismo

Malga Corno

33010 Avasinis

☎ 366 9509141

✉ compassidilenardo@gmail.com

13 Una culla sul lago

Affittacamere

Via Lago, 26/A

33010 Alesso

☎ 347 8700386

*sulla piantina sono riportate le attività elencate;
i numeri corrispondono a quelli della lista
(le posizioni sono indicative)*



Il territorio della Val del Lago è un contesto ambientale ideale per la pratica di attività fisica e sportiva, sono presenti aree verdi in contesti di quiete e tranquillità come solo l'ambiente naturale può garantire. Esiste anche la possibilità di frequentare dei parchi giochi, presenti in quasi tutte le località della valle, così come praticare il tennis, il calcetto, il basket, sono inoltre disponibili anche campi sportivi in ogni realtà comunale (informazioni in loco).

Cosa fare sul lago ...

- Una passeggiata ai **laghetti** di Bordano;
- un'escursione sul **Monte San Simeone**, con una sosta su un punto panoramico che permette di vedere dall'alto il paese di Bordano, una visita alla chiesetta presente sul Monte;
- una passeggiata all'insegna della raccolta **delle erbe spontanee e dei funghi** presenti sul Monte San Simeone;
- un'escursione in **mountain bike** dalla Sella di Interneppo fino al Forte di Monte Festa, fermandosi in corrispondenza delle fontane e nei punti panoramici più interessanti;
- una passeggiata per il centro di Bordano ed Interneppo per vedere i **murales** rappresentanti le farfalle e una visita alla **Casa delle Farfalle**;
- una visita al **Museo della fortezza**, a Cavazzo Carnico;

- una visita alla **palude Vuarbis**, a Cavazzo Carnico;
- una **circumnavigazione del lago** di Cavazzo o dei Tre Comuni, apprezzando i resti romani, tra cui le tracce dell'antica via del Sale (Cjasaria Muarta), il ponte romano di Somplago e facendo anche un'escursione presso la Pieve di Santo Stefano a Cesclans. Senza dimenticare una visita al **Centro visite del Parco botanico** di Interneppo (sede operativa dell'Ecomuseo);
- la balneazione nei torrenti **Palàr e Leale**;
- la **pesca sportiva**;
- un'escursione ed eventuale pernottamento alla **Malga sul Monte Corno**, noto per la sua flora endemica;
- **escursioni sulle alture** che cingono la Valle del Lago, ricche di percorsi escursionistici che consentono di raggiungere paesaggi mozzafiato.

... e nei dintorni

I dintorni offrono opportunità di visite dei **centri medioevali di Venzone e Gemona**, la **forteza napoleonica di Osoppo**, la riserva naturale del **laghetto di Cornino** dove nidificano i grifoni, senza considerare le occasioni per far festa con le altre sagre paesane dei dintorni come quella **zucca a Venzone**, l'**agosto medioevale di Gemona**, la "**Festa del formaggio**" a Gemona, la **fiesta del "Purcit in stiaire"** di Artegna, quella dei "**Mestieri, arti e sapori della Val d'Arzino**" a Forgaria, la "**Festa delle castagne**" a Montenars, il **carnevale di Resia** e tante altre occasioni di ritrovo.



Approfondisci sul sito
www.ecomuseovaldelago.it

IN COLLABORAZIONE CON



Unione Territoriale
Intercomunale
del Gemonese



Comune di
Bordano



Comune di
Cavazzo



Comune di
Trasaghis



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

Realizzato con i fondi
della L.R. 10/2006 - Ecomusei