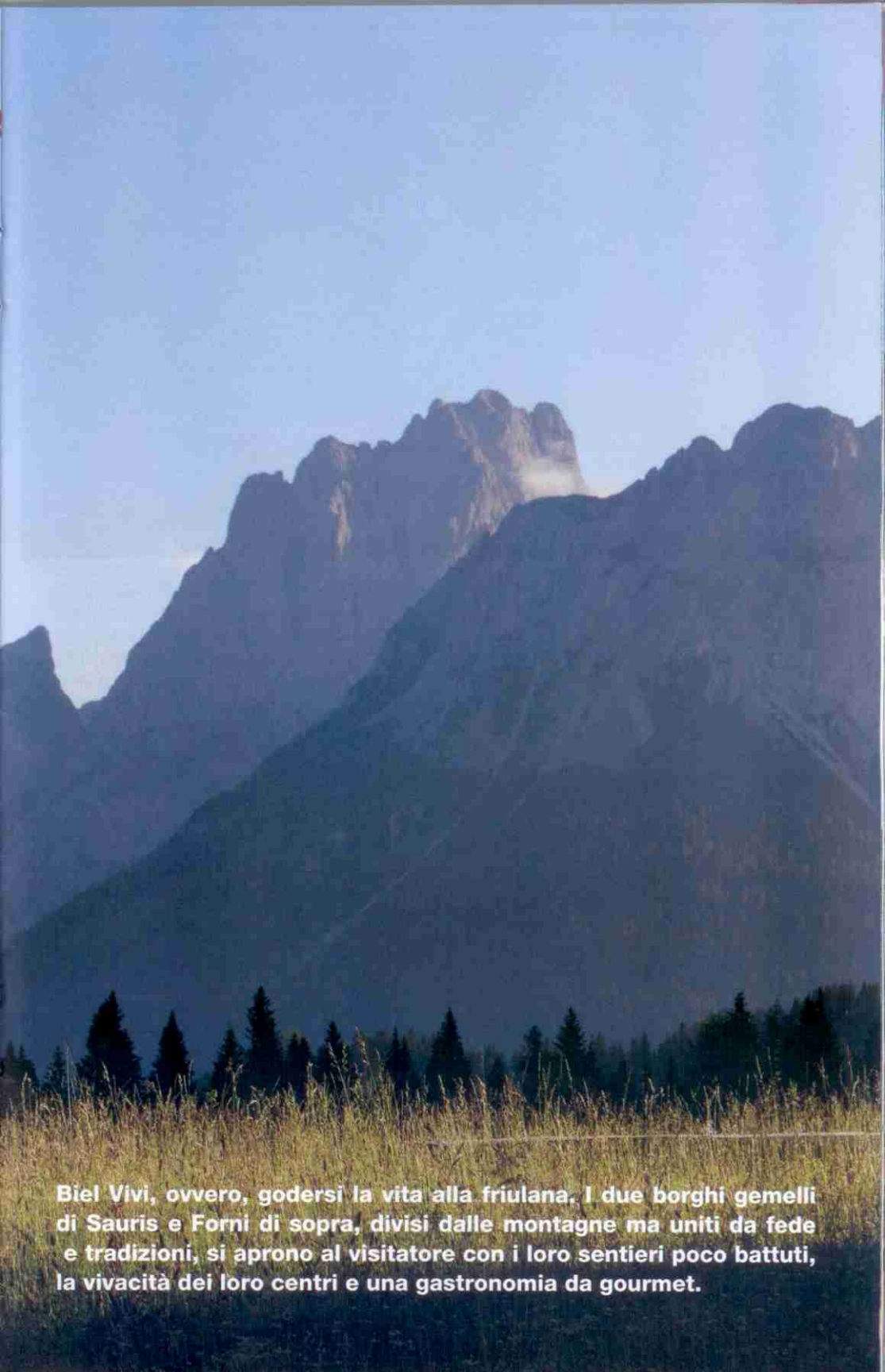


Biel VIVI



**FRIULI
VENEZIA GIULIA**
Carnia

di Alberto Campanile e Anna Brianese



Biel Vivi, ovvero, godersi la vita alla friulana. I due borghi gemelli di Sauris e Forni di sopra, divisi dalle montagne ma uniti da fede e tradizioni, si aprono al visitatore con i loro sentieri poco battuti, la vivacità dei loro centri e una gastronomia da gourmet.



Due borghi della Carnia: Sauris e Forni di Sopra. A dividerli una catena di monti dai profili non sempre dolci, ad unirli la passione per lo sport e la fede. Si dice che, dalla seconda metà del secolo scorso, gli abitanti dei due paesi, per partecipare alle gare di sci, fossero disposti ad attraversare a piedi la dorsale montuosa che separa la val Lumiei dalla val Tagliamento. Di certo i sentieri di quella dorsale furono calpestati da malgari, da cacciatori e, in epoche più recenti, da ordinate e nutrite schiere di pellegrini diretti al santuario mariano di Maria Luggau, nella Lesachtal in Carinzia. Consacrato nel 1563, l'edificio sacro ogni anno accoglie circa 40.000 fedeli provenienti da ogni angolo dell'Austria, ma anche dall'Italia, in particolare dal Comelico, da Sappada e dal Friuli Venezia Giulia. Il santuario dedicato alla Madonna Addolorata e l'adiacente convento dei Serviti sorgono nel campo dove un'umile contadina di nome Helena, in sogno ebbe l'incarico di far costruire una chiesa. Non si sa esattamente quando gli abitanti della Carnia cominciarono a recarsi al santuario; di certo nel Seicento la famiglia Petris di Sauris, annotò il suo passaggio nel *Libro dei Miracoli di Luggau*. Il pellegrinaggio richiede tre giorni di cammino all'andata ed altrettanti al ritorno. Da Forni di Sopra i fedeli salgono alla forcella della Cro-

ce di Tragonia (o Risumiela) quindi raggiungono Casera Mediana e Sauris di Sopra. Il secondo giorno s'inerpicano a Casera Festons e al passo Elbel, dove iniziano la discesa a Sappada. L'ultima tappa prevede la salita al passo Sesis e l'arrivo a Maria Luggau. Si tratta di un percorso lungo e faticoso, alleggerito dalla fede e dalla preghiera, ma anche dalla bellezza di monti ancora ignorati dal turismo di massa.

Fiori, erbe e delizie

Eppure, la dorsale che separa Forni di Sopra da Sauris regala romantici paesaggi da cartolina, in particolare all'inizio dell'estate quando le fioriture raggiungono il massimo splendore. Allora i pendii diventano rossi di rododendri, arancioni di fiori d'arnica, blu di genziane, gialli di botton d'oro. Un paradiso apprezzato dai naturalisti e dai botanici di tutta Europa. Il compianto fiorentino Giovanni Caposassi, in 13 anni di appassionato lavoro, raccolse più di mille specie in un erbario di 12 splendidi volumi. Ogni scheda comprende il nome scientifico e quello volgare, notizie sui luoghi e sui periodi di raccolta. Informazioni preziose per i cercatori di piante officinali, ancora largamente usate nella preparazioni di creme, di unguenti e di sciroppi, le cui proprietà erano già note ed apprezzate dai Dogi della



Serenissima Repubblica. Dal silene al tarassaco, dall'ortica agli asparagi selvatici, le montagne di Forni di Sopra sono generose anche di piante commestibili, destinate a rendere unici risotti, minestre e frittate. Le erbe spontanee cotte, smiuzzate e mescolate con biscotti, spezie e uva sultanina, si utilizzano per il ripieno dei *cjarsons*, tipici agnolotti carnici generalmente conditi con burro e ricotta affumicata. Una buona occasione per assaggiarli è la Festa delle Erbe di primavera, quest'anno giunta alla trentunesima edizione. Per smaltire tante delizie gli ospiti di Forni di Sopra, hanno a disposizione un'ampia scelta di passeggiate e di escursioni più impegnative nel parco delle Dolomiti Friulane (dal 2009 inserito nella lista dei siti patrimonio dell'Unesco). Articolato a sud dell'abitato, tra le province di Udine e Pordenone, abbraccia una superficie di quasi 37.000 ettari caratterizzati da una notevole varietà di paesaggi e di ambienti. In sella alla mountain bike o a biciclette elettriche si possono scoprire le bellezze di Forni di Sopra: le antiche chiesette affrescate, i murales di Spadavecchia, le tradizionali abitazioni di pietra e legno del centro storico, l'antica fornace di Davaras, dove un tempo si produceva la calce. Forni di Sopra e Sauris sono raggiungibili con i mezzi pubblici ed offrono la possibilità di passare una vacanza escludendo, o quantomeno limitando, l'uso della macchina. Un soggiorno sano, senza stress e rumori, in territori attenti ad impiegare fonti energetiche alternative, ma anche a valorizzare l'artigianato locale e le eccellenze gastronomiche del territorio, dai formaggi di malga al miele, dal burro ai salumi. Come il prosciutto crudo di Sauris IGP (Indicazione Geografica Protetta), oggi prodotto in due prosciuttifici (Wolf e Vecchio Sauris). Le cosce opportunamente selezionate sono prima salate ed aromatizzate, poi affumicate e stagionate per almeno 14 mesi all'aria fresca di montagna. A questo raffinato salume, Sauris dedica una festa, che ogni anno attira migliaia di golosi. Per l'occasione le quattro borgate di Sauris, ospitano gruppi musicali e un vivace mercatino d'artigianato. Agli stand gastronomici si possono degustare formaggi di malga, piccoli frutti e miele di aziende locali. Vale la pena assaggiare la Zahre beer, di un piccolo birrifico di Sauris di Sopra. Da alcuni anni produce Vienna Rossa, Pils, la bionda alla canapa e un'insolita birra affumicata; sono tutte fatte con ingredienti naturali: orzo, luppolo, lievito e acqua di sorgente

purissima. Anche se conservate in frigo durano al massimo sei mesi, perché non sono filtrate, né pastorizzate. E naturalmente non contengono conservanti né additivi chimici.

Ospitalità "dolce"

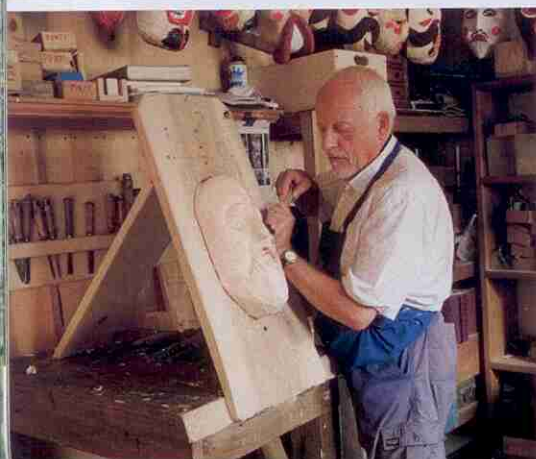
L'economia di Sauris e dei suoi quattrocento abitanti gravita attorno al prosciutto, ai prodotti artigianali e al turismo. Oltre ad una manciata di hotel a conduzione familiare, l'ospite può soggiornare in "albergo diffuso": appartamenti rurali o vecchie stalle opportunamente restaurati per accogliere i villeggianti. Sono gestiti da un'unica reception che provvede ad accogliere gli avventori e a soddisfare le necessità relative agli alloggi. Un bel modo di avvicinarsi alla realtà di un borgo abbracciato da montagne verdi, pascoli e boschi. A Sauris come a Forni di Sopra, il viaggiatore ha la possibilità di vivere a contatto con la cultura locale, nel rispetto della natura e della mobilità dolce. Lontano dalla vita mondana si possono apprezzare tutte le sfaccettature della vacanza: il buon cibo, il silenzio, l'allegria delle feste paesane e le scarpinate su sentieri poco battuti. In sintesi "godersi la vita", "*Biel vivi*", per dirla in carnico.

BALCONI FIORITI Casa a Sauris. **Nella pagina a fianco, in alto:** Forni di Sopra; **in basso:** l'erbario di Caposassi.





VERDE FRIULI Veduta dei pendii presso la frazione Lateis di Sauris. **In basso, in senso orario:** la birra integrale di Sauris, del birrifico Zahre, nelle sue diverse versioni; musicanti alla festa del prosciutto di Sauris, che si tiene in luglio; il prosciuttificio Vecchio Sauris, a Sauris di Sotto in località Gostach; lo scultore Renato De Santa nel suo atelier a Forni di Sopra. **Nella pagina a fianco, in senso orario:** la chiesa della frazione Cella, a Forni di Sopra; fontana e abitazione del centro storico di Forni di Sopra; il gruppo folcloristico Stelutis di Udin si esibisce in occasione del festival del prosciutto di Sauris.

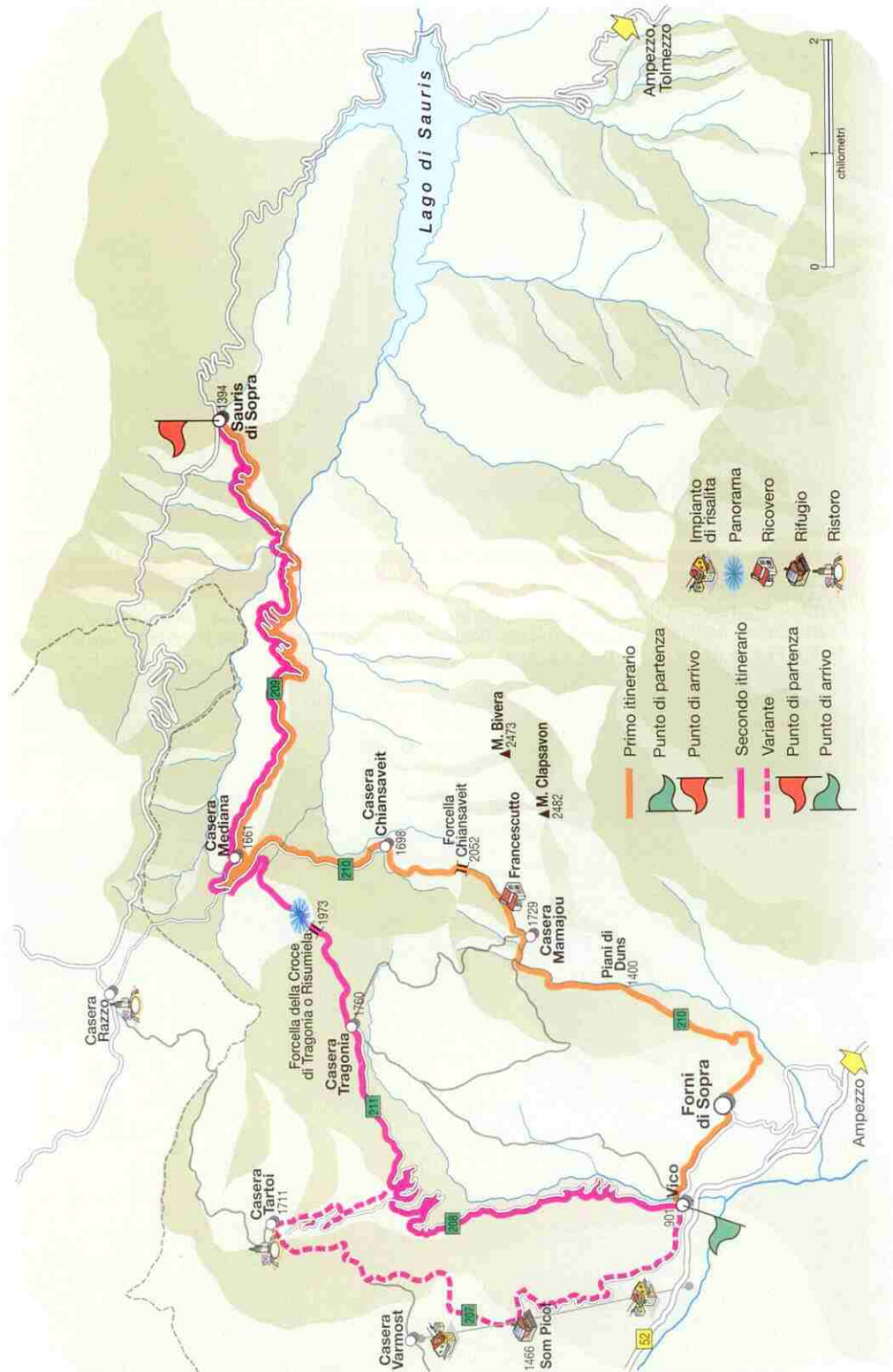




Alpine Pearls e Borghi Autentici d'Italia

Forni di Sopra e Sauris fanno entrambi parte di due network di realtà locali che, con principi e finalità diversi, hanno come obiettivo la valorizzazione di un patrimonio culturale e ambientale unico. **Alpine Pearls** (www.alpine-pearls.com/it) raccoglie 24 comuni dell'arco alpino, in Italia, Francia, Svizzera, Austria, Germania e Slovenia, che hanno fatto della sostenibilità ambientale e della mobilità dolce la chiave del loro sviluppo. **Borghi autentici d'Italia** (www.borghiautenticiditalia.it) è invece un'associazione cui fanno capo decine di borghi distribuiti sull'intero territorio italiano. Il progetto parte da un approccio più marcatamente comunitario, e si pone come obiettivo lo sviluppo armonico delle identità locali tramite il recupero del patrimonio architettonico e urbano, la salvaguardia delle risorse tradizionali, la qualità dei servizi e l'efficienza energetica.





Gli itinerari



Gli itinerari proposti possono essere percorsi indifferente-mente in un senso o nell'altro. Non sono tecnica-mente difficili, ma piuttosto lunghi, pertanto riser-vati ad escursionisti ben allenati. Se si parte o si arriva a Casera Razzo il percorso si "alleggerisce" notevolmente; inoltre, volendo ridurre il dislivello da percorrere in salita o in discesa, si possono sfruttare gli impianti di risalita che collegano Ca-sera Varmost a Forni di Sopra.



Primo itinerario

Punto di partenza: Forni di Sopra, frazione Vico

Punto d'arrivo: Sauris di Sopra

Dislivello: +1430 m / -950 m circa

Durata: 7/8 ore.

Difficoltà: EE (per escursionisti esperti)

Segnavia: 210, segni bianco-rossi, 209

Nota: il percorso è segnato; tuttavia il tratto da Casera Montemaggiore (o Mamajou) alla Forcel-la Chiansaveit si svolge lungo una traccia a volte poco visibile per l'erba alta. Consigliamo di indos-

sare un buon paio di scarponi, perché al mattino questa parte del percorso è abbondantemente bagnata dalla rugiada.

Dalla piazza del Comune di **Vico** (901 m, frazione di **Forni di Sopra**) seguite prima **via Savorgnani** e poi **via Tiviei**. Dopo circa un chilometro e mezzo (strada asfaltata), arriverete alla tabella che indica una variante (sentiero vecchio) per Casera Mamajou (o Montemaggiore). Continuate lungo questa a destra, oppure per la strada che poi diventa bianca a sinistra (sentiero 210). I due percorsi si collegano a quota 1200 in località **Clapus**. Dopo un breve tratto di carrareccia, procedete per un sentiero sempre ben segnato nel bosco, ignorando eventuali deviazioni su percorsi di boscaioli. Dopo i **piani di Duns** (1400 m), attraversate il greto del **torrente Agozza**, quindi proseguite nel bosco (segni bianco rossi). Dopo circa 2.15/2.30 ore di cammino arriverete alla **Casera Mamajou**, adagiata in una radura a 1729 metri (non monticata); a poche centinaia di metri sulla destra, si trova il **ricovero Francescutto** (possibilità di pernottamento). Prossimo obiettivo è forcella Chiansaveit, posta alle spalle della Casera in direzione nord-est. Proseguite sulla sinistra della malga e, poco dopo, dritti (c'è una tabella che però non indica il percorso di nostro interesse) per

RANUNCOLI SUL CRINALE Il sentiero nel tratto che scende da forcella Chiansaveit verso Casera Chiansaveit.



un sentiero segnato non sempre evidente (erba, segnavia 210 e segni bianco rossi). Procedete dritti, sempre in salita fino alla **forcella Chiansaveit** (2052 m; sulla destra ci sono il monte Clapsavon e il monte Bivera). Da qui continuate prima sulla sinistra lungo il crinale, poi, poco dopo, sulla destra per l'evidente sentiero segnato che rapidamente perde quota fino a **Casera Chiansaveit** (1698 m, 1.30 ore dalla malga). Procedete per strada bianca in direzione nord verso Casera Razzo e Casera Mediana. Dopo circa venti minuti di cammino (segnavia 210) giungerete ad un bivio: deviate sulla destra per la strada forestale che in breve porta a **Casera Mediana** (1661 m, in restauro). Se al suddetto bivio proseguite dritti in circa 40 minuti di cammino arriverete a Casera Razzo (possibilità di ristoro). Da Casera Mediana scendete per la lunga strada bianca contrassegnata dal **segnavia 209**. Giunti a quota 1116 m, deviate sulla sini-



stra in salita (segnavia 209). Prima per strada bianca, poi per strada asfaltata (ripida) arriverete alla frazione di **Sauris di Sopra** (1394 m, circa 2.30 ore da Casera Mediana).

Secondo itinerario

Punto di partenza:
Sauris di Sopra

Punto di arrivo: Forni di Sopra, frazione Vico
Dislivello: + 860 m / - 1350 m circa
Durata: 7/8 ore circa
Difficoltà: EE (per escursionisti esperti)
Segnavia: 209, 211, 208, 209-211

Da **Sauris di Sopra** (1394 m) si segue la strada principale in direzione di Casera Razzo; poco dopo il Centro etnografico, deviate sulla sinistra per la strada Rikhelan. Da qui raggiungerete **Casera Mediana** seguendo lo stesso percorso sopra segnalato (1661 m, segnavia 209, circa 3 ore da Sauris di Sopra).

Dalla malga continuate per strada bianca fino al

PATRIMONIO UNESCO *Le Dolomiti Friulane viste dal sentiero per Casera Montemaggiore. In alto: Casera Chiansaveit, fra Forni di Sopra e Sauris. Nella pagina a fianco, in alto: Casera Razzo; in basso: al pascolo sul tracciato del primo itinerario.*





bivio per Casera Razzo, quindi deviate sulla sinistra in direzione di Casera Chiansaveit. Dopo circa 300 metri, sulla destra si diparte il sentiero diretto a Malga Tragonia (attenzione, è stata rimossa la tabella, resta l'indicazione su un sasso). Proseguite su un sentiero ben marcato in salita; arriverete prima ad una sella distinguibile da un albero secco, quindi alla **forcella della Croce di Tragonia** o Risumiela (1973 m, bella vista sulle Dolomiti Friulane). Per evidente sentiero scendete fino a **Casera Tragonia** (1760 m; ore 1,30 da Casera Mediana). Da qui potete scendere per l'ampia e lunga strada forestale (contrassegnata prima dal **segnavia 211** e poi dal **208**, circa 9 km) oppure per il **sentiero 209-211** che scende più direttamente. In entrambi i casi calcolate 2/2.30 ore di cammino fino a **Vico** (901 m).

Variante

Da **Casera Tragonia** seguite la strada forestale (**segnavia 211**) e dopo circa 15 minuti di cammino deviate sulla destra (tabella) per il sentiero segnato diretto a Casera Tartoi (segnavia 211). Proseguite nel bosco per una decina minuti fino ad una strada bianca; continuate lungo questa in salita (destra). Senza pos-



sibilità di errore arriverete a **Casera Tartoi** (1711 m, possibilità di ristoro in alta stagione, un'ora da Casera Tragonia). Poco sotto la malga, continuate per il sentiero 211 (tabelle, a sinistra guardando monte) in direzione di Casera Varmost. Dopo circa mezz'ora di cammino nel bosco arriverete ad un bivio: se proseguite sulla destra giungerete alla **Casera Varmost** posta a quota 1758 m (sentiero 211) e agli impianti di risalita; altrimenti, se seguite sulla sinistra per bosco e prati, raggiungerete una strada bianca. Da qui, se proseguite in salita, arriverete alla non lontana Casera Varmost (**segnavia 207**), mentre se procedete in discesa al vicino **rifugio Som Picol** o Bar Ristorante La Suita (apertura stagionale, **segnavia 207**, 1466 m, circa un'ora da Casera Tartoi). Potete scendere a Vico (901 m) con gli impianti (informarsi su aperture ed orari) o camminando per la strada bianca contrassegnata dal **segnavia 207** (circa 2, 2.15 ore di cammino). Chi scrive ha preferito per-

correre questo itinerario, perché più vario rispetto alla discesa lungo la forestale di Tragonia. Il circuito Casera Tragonia - Casera Tartoi - rifugio Som Picol richiede circa 2 ore. Dal rifugio Som Picol a **Vico** per strada bianca calcolate 1.20 ore di cammino.





DURATA 4 giorni
QUANDO da metà giugno a settembre

COME ARRIVARE

In auto: A23 Udine - Tarvisio fino all'uscita Carnia. Poi SS 52 fino a Tolmezzo e a sinistra per Villa Santina, Enemonzo. Arrivati ad Ampezzo, dritti per Forni di Sopra, a destra per Sauris. Dal Veneto, A27 fino a Ponte nelle Alpi - Longarone quindi SS 51. Prima di Tai di Cadore a destra su SS 51 bis. Giunti a Pelos di Cadore, proseguendo sulla sinistra si raggiungono Laggio e la SS 619 diretta a Casera Razzo, e da qui a Sauris di Sopra. Sempre, da Pelos di Cadore, proseguendo sulla SS 52, si arriverà al passo della Mauria e a Forni di Sopra. **In pullman:** dalle autostazioni di Udine e di Tolmezzo partono bus diretti a Forni di Sopra con cambio ad Ampezzo e coincidenza per Sauris, Autoservizi del Friuli SAF, Via Carnia libera 1944, Tolmezzo, tel. 0433.40594 e 800.915303, www.saf.ud.it. Raggiunta la stazione di Calalzo in treno si può proseguire per Forni di Sopra in bus.

DOVE DORMIRE

Forni di Sopra: *Albergo Centrale**** CS, piazza del Comune 9, fraz. Vico, tel. 0433.88062, www.albergocentraleforni.it, centrale, a conduzione familiare, con centro benessere e buona cucina 42-68 €; *Hotel Davost**** DD, via Tagliamento 26, frazione Vico, tel. 0433.88103, www.hoteldavost.it, buona la cucina, consigliato a chi pratica sport, 45-62 €; *Albergo La Stube**** DD (nella foto), via Nazionale 276, frazione Cella, tel. 0433.88158, www.lastube.it, 39-54 €; *Hotel Posta**** DD CS, via Nazionale 174, fraz. Vico, tel. 0433.88423, www.hotelposta.org, centrale, cucina friulana, 47-58 €; *Hotel Edelweiss****, via Nazionale 11, Vico, tel. 0433.88016, www.edelweiss-forni.it, nei pressi della partenza della seggiovia di Varmost, 42-70 €. **Sauris:** *Hotel Riglarhaus*** DD, CS



fraz. Lateis 3, tel. 0433.86013, www.riglarhaus.it, cucina friulana stagionale, 40-56 €; *Albergo Morgenleit**** DD, CS, piazzale Morgenleit 59, Sauris di Sotto, tel. 0433.86166, www.morgenleit.it, cucina tradizionale saurana e carnica, 43-59 €; *Albergo Neider Hörbige**, fraz. di Sauris di Sopra 38, tel. 0433.86098, www.albergoneidersauris.it, camere semplici, ma spaziose e ottima cucina, 50-60 €. I locali sopra citati dispongono di un ristorante aperto anche a chi non è ospite dell'albergo. Il prezzo si riferisce alla mezza pensione per persona (minimo 3 giorni). DD attrezzato per disabili, CS piccoli animali ammessi.

ALBERGHI DIFFUSI

Albergo diffuso nelle varie frazioni di Sauris (diversi appartamenti, anche con cucina, gestiti con un'unica reception), Sauris di Sopra 7/g, tel. 0433.86221, www.albergodiffusosauris.com.

RIFUGI E MALGHE

Forni di Sopra: *Rifugio Som Pico*l, 1466 m, tel. 335.1749679; *Self Service Varmost*, 1758 m, tel. 333.2399039; *Casera Tartoi*, 1711 m e *Casera Tragonia*, 1760 m. **Sauris e Sella di Razzo:** *Rifugio Eimblat de Ribn*, 1451 m, tel. 339 5723559 (servizio d'alberghetto); *Casera Razzo*, 1739 m, cell. 328.0445835 e 347.2477205; *Rifugio Tenente Fabbro*, 1783 m, tel. 0435.460357 (servizio d'alberghetto).

CAMPEGGI

*Campeggio Tornerai**, loc. Stinsans 11, tel. 0433.88035, Forni di Sopra.

DOVE MANGIARE

Forni di Sopra: *Osteria al Tulat*, via Vittorio Veneto 22, Vico, cell. 347.2291466, cucina stagionale carnica in particolare a base di erbe a giugno e di funghi ad agosto, 25-35 €; *Nuoitas polenta e Frico*, località Nuoitas, tel. 0433.88387, da provare la polenta con il frico e la fonduta, circa 15 €; *Osteria Ristorante dal Gris*, località Cella, tel. 0433.88091, cucina locale e piatti carnicci, 25-30 €. **Sauris:** *Ristorante Alla Pace*, Sauris di Sotto, tel. 0433.86010, cucina tradizionale con prodotti locali, 25-35 €; *Speck Stube*, Sauris di Sopra 44, tel. 0433.86024, de-



gustazione salumi e formaggi, circa 7 €; *Agriturismo Monte Ruche*, loc. Ruche, cell. 339.6166143, cucina tradizionale saurana, 20-25 €.

COSA COMPRARE



Tovaglie e tessuti da *Il ricamificio (nella foto)*, via Vittorio Veneto 11, Forni di Sopra - tel. 0433.886641 e presso la *Tessitura di Sauris*, Sauris di Sotto, tel. 0433.86208. **Oggetti da regalo lampade e giocattoli di legno** da *C'era una volta*, via Nazionale 182, Forni di Sopra. **Formaggi**

presso *Malga Alta Carnia*, via Nazionale 112, Forni di Sopra e a Sauris in località Lateis 47, tel. 0433.866316, cell. 338.8918928. Prosciutti e salumi artigianali presso il *Salumificio Wolf*, via Volvian 88, Sauris, tel. 0433.86054 e il *Prosciuttificio Vecchio Sauris*, loc. Gostach, Sauris di Sotto, tel. 0433.866379. **Birra artigianale** da *SaurisAgriBeer*, Sauris di Sopra 50, tel. 0433.866314. Sculture da *Legnostile Fratelli Plozzer*, Sauris di Sopra, tel. 0433.86252. **Piccoli frutti, ortaggi, marmellate, succhi e sciroppi** all'*Azienda Agricola Domini*, località Lateis, tel. 0433.866378, cell. 329.4195850. **Oggetti di stoffa** da *S'louch*, Sauris di Sopra 3/g, cell. 377.2452634.

COSA VEDERE

Forni di Sopra: in località Andrazza la *chiesa di San Vito*; il *castello di Saquidic* e vari siti archeologici (visite guidate cell. 335.484996); *chiesa di San Floriano* (Monumento nazionale del XV sec.) e la *fornace di Davaras* sulla strada del Passo Mauria (deviazione per il Rifugio Giau). **Sauris:** *Centro etnografico a Sauris di Sopra*, tel. 0433.86262 (festivi 10-12, 15-18), architetture rustiche a Sauris di Sotto, *chiesa di S. Osvaldo* a Sauris di Sotto (XIV sec.) con annesso Centro storiografico (martedì 18-19, mercoledì e sabato 15-17) e la *chiesa di San Lorenzo* a Sauris di Sopra (XVI sec.).

COSA FARE

Equitazione: *Equitazione a Forni*, località Santa-viola, tel. 335.8449747; *Centro sportivo e circolo ippico*, frazione Velt, tra Sauris di Sotto e Sauris di Sopra; per informazioni chiamare l'Ufficio turistico di Sauris tel. 0433.86076. **Escursioni:** *Associazione Lilium, Operatori turistici ed econo-*

mici Sauris - Zahre, Terminal 91, Sauris di Sotto, tel. 0433.86076; *guida alpina Mario Cedolin*, Forni di Sopra, tel. 0433.88115, cell. 335.8008859.

APPUNTAMENTI

Forni di Sopra: *Festa delle erbe*, 12 e 19 giugno; *Sky Race Dolomiti Friulane*, Truoi dai Sclops, 22 km di corsa e 1700 metri di dislivello, 28 agosto; *Forni, funghi e gastronomia*, 4 e 11 settembre; *pellegrinaggio a Maria Luggau*, terzo fine settimana di settembre. **Sauris:** *Festa del prosciutto* con mercatino di prodotti tipici artigianali e agro-alimentari a Sauris di Sotto, 9/10 e 16/17 luglio. *Festa del formaggio salato e di malga* in frazione Lateis, 14/15 agosto.

BIBLIOGRAFIA

Guide: AAVV, *Dolomiti Orientali I Monti dei Forni Savorgnani*, 2009, reperibile in loco; A. De Rovere e M. Di Gallo, *Alpi Carniche Vol. 1*, CAI-TCI. **Varie:** AAVV, *Friuli Venezia Giulia*, Guide Rosse TCI; D. Marini e L. Fagioli, *Piante alimentari ed officinali di Forni di Sopra*, edito dall'Ente Parco nel 2008; R. Guerra e I. Perissutti, *La chiesetta di San Floriano a Forni di Sopra*, Tipografia Rubino 2008; G. Burello, *Sauris la forza delle radici*, Selekt, 2007; E. Cossutta, *Cucinare a Sauris*, Ribis 2008; AAVV, *Il progetto Sauris*, Edizioni Ribis 2008; B. Pucciarelli, *Con Sauris c'è più gusto. Il prosciutto e i grandi salumi Wolf nelle ricette degli chef*, Terra Ferma 2009; D. Cozzi, D. Isabella, E. Navarra, *Sauris Zahare, Una comunità delle Alpi Carniche*, I e II, 1998/1999.

CARTOGRAFIA

Forni di Sopra, Ampezzo, Sauris, Alta Val Tagliamento, Tabacco, scala 1:25000, foglio 02. *Carnia trekking*, fogli "A" e "B", Carta Tabacco 1:25000.

INDIRIZZI UTILI

Turismo FVG, numero verde tel. 800.016.044, ufficio di Forni di Sopra, via Cadore 1, tel. 0433.886767, www.turismofvg.it. **Comune di Forni di Sopra**, www.fornidisopra.org. **Co.Se. Tur Forni di Sopra**, tel. 0433.88553, www.forni-disopra.net. **Ufficio Turistico di Sauris**, Terminal 91, Sauris di Sotto, tel. 0433.86076, www.sauris.org. **Parco Naturale Dolomiti Friulane**, via Roma 4, Cimolais, tel. 0427.87333, www.parcodolomitifriulane.it (centro visite a Forni di Sopra, via Vittorio Veneto 1, tel. 0433.88080).