

Canoa, trekking, mtb, arrampicata, incontri con ricercatori dell'Università di Udine con visita all'Orto Botanico "Polse di Cògnes". La Società Alpina Friulana illustrerà l'evoluzione dell'alpinismo, fra scoperta scientifica e pratica sportiva.

**In caso di maltempo il programma è suscettibile di variazioni.**

**Quota di partecipazione individuale:**  
€ 300,00

(La quota comprende vitto e alloggio, trasporti e noleggio attrezzatura sportiva)



Alloggio e pernottamento presso l'agriturismo Fornàs a Tolmezzo, in località Curiedi di Fusea.



**15 luglio 2010**

Partenza da Udine con prima tappa al Lago dei 3 Comuni. Avvicinamento al mondo della canoa, seguiti dagli istruttori CUS Udine. Arrivo a Fusea e pernottamento presso l'agriturismo Fornàs.



**16 luglio 2010**

Giornata dedicata al trekking. Attraversamento del sentiero sulla Valle del But, con partenza dal M.te Paularo e arrivo alla Casera Pramossio. Ristoro presso la Casera.



**17 luglio 2010**

Giornata dedicata alla MTB. Accompagnati da Carnia Bike sul sentiero Panoramica delle Vette. Pranzo al sacco.



**18 luglio 2010**

Possibilità di scelta tra corso di arrampicata (a cura della SAF) o gita panoramica sul Truoi dai Sclops (sentiero delle genziane) a Forni di Sopra. Rientro a Udine nel pomeriggio.