

Sommer 2025 in Friaul-Julisch Venetien: Strandurlaub im Zeichen des Wohlbefindens

Lignano Sabbiadoro, Grado und der Golf von Triest bieten ein Sommerprogramm voller erholsamer Erlebnisse und Aktivitäten im direkten Kontakt mit der Natur

Triest, 15. April 2025 – Metabolic-Walking, Odaka-Yoga, SUP, Fahrradtouren, Bootsausflüge: Sommerferien am Meer sind die ideale Gelegenheit, um sich dem Wohlbefinden von Körper und Geist zu widmen. Dank eines immer breiteren **Wellnessangebots** für Touristen können die Besucher der Region **Friaul-Julisch Venetien** in der kommenden Sommersaison **an jedem Tag der Woche eine andere Aktivität wählen** und so entspannende Tage am Strand mit *entschleunigten* Erlebnissen entlang der gesamten Küste und im Hinterland der Region abwechseln.

Richtig Atmen: Aktives Erwachen am Strand

Von Ende Juni bis September werden wöchentlich oder zweiwöchentlich verschiedene Veranstaltungen angeboten, um mit effektivem Atemtraining in den Tag zu starten. Zu den traditionellen Disziplinen zählen [Morgen-Yoga](#) in der Parkanlage „Parco del Mare“ in Lignano Sabbiadoro (jeden Freitag, die Teilnahme ist kostenlos) oder das [traditionelle Yoga](#) am Strand von Grado zweimal pro Woche, einmal bei Sonnenauf- und einmal bei Sonnenuntergang. Wer neue Erfahrungen machen oder neue Disziplinen kennenlernen möchte, kann zwischen den Strandkiefern von Lignano Pineta jeden Mittwoch das Waldbaden oder [Forest Bathing](#) ausprobieren, oder auch [Odaka-Yoga](#) (das Bushido, den Weg des Kriegers, sowie traditionelles Yoga und die Prinzipien der Biomechanik des menschlichen Körpers miteinander kombiniert), das von Ende Mai bis Mitte September zweimal wöchentlich in Lignano Sabbiadoro angeboten wird.

Neben diesen eher introspektiven Übungen kann man in Lignano Sabbiadoro auch mit dynamischeren Aktivitäten, wie [Metabolic Walking](#) und [Nordic Walking](#), in den Tag starten: Beide Sportarten können sowohl am Strand als auch im Wasser ausgeübt werden und verbinden schnelles Gehen mit Übungen für Beine und Arme. Angeboten werden diese Aktivitäten wöchentlich von Juni bis August, zur Teilnahme benötigen Sie lediglich Turnschuhe, bequeme Kleidung und eine Wasserflasche: Die Anmeldung ist kostenlos und die Ausrüstung wird von den Organisatoren ebenfalls kostenlos zur Verfügung gestellt.

Paddeln: Auf der Adria zu abgelegenen Stränden gleiten

Bei den Wassersportarten setzt sich der Trend der vergangenen Jahre fort: **SUP (Stand-up-Paddling)** ist auch weiterhin als Einzelsport beliebt, kann dank großer Bretter aber auch als Gruppensport mit der Familie oder Freunden ausgeübt werden. Von Mitte Juni bis Mitte September werden in Lignano Sabbiadoro jeden Tag [Ausflüge mit dem Elektro-SUP](#) angeboten, wobei die Saison 2025 auch eine Neuheit bereithält: Jeden Dienstag gibt es ein **Sonderprogramm für Familien**, damit auch die Kleinsten die Schönheit der Lagune von Marano genießen können. Neben der Möglichkeit, die Ausrüstung selbstständig zu mieten, kann man in der Lagune von **Grado** auch SUP-Exkursionen in Begleitung von kompetenten Guides buchen, um einige **ohne Paddel unerreichbare Strände**, wie die Sandbank Mula di Muggia, zu entdecken.

Beobachten: Ein Tête-à-Tête mit der Natur in den Naturschutzgebieten der Region

Sommerurlaub an der Adria bedeutet nicht nur Sand, Strand und Meer: Dort, **wo Meerwasser und Süßwasser ineinander übergehen**, gilt es eine ganz neue Welt zu entdecken. Von 24. Juni bis 2. September steht auch heuer wieder jeden Dienstag ein ganz besonderes Event auf dem Programm: [Naturbus - Aperitif im Naturschutzgebiet](#). Der Ausflug beginnt am späten Nachmittag, entführt auf eine Entdeckungsreise durch die Naturschönheiten des Vogelschutzgebiets Isola della Cona und endet mit einem Aperitif bei Sonnenuntergang im Café-Restaurant des regionalen Naturschutzgebiets Foce dell'Isonzo.

Freitag, 4. Juli, Freitag, 18. Juli, Freitag, 1. August und Donnerstag, 21. August: Vier Termine, die Sie in Ihrem Kalender rot anstreichen sollten, um die [geheimnisvolle Lagune von Grado](#) mit dem Boot zu erkunden und **auf einer Fahrt durch wenig bekannte Kanäle** alles über sie zu erfahren. Eine Gelegenheit, die Lagunenlandschaft mit Ruhe zu beobachten und sich auf die Suche nach einigen verborgenen **Casoni** (alte Fischerhäuser aus Holz und Stroh) sowie einer alten Römerstraße zu machen.

Zu den Naturschutzgebieten der Lagune zählt auch die Vogeloase [Reservat Valle Cavanata](#), in der man während der Vogelzugzeiten **geführten Besichtigungen** teilnehmen kann. Dieses Feuchtgebiet ist eignet sich ideal für **Birdwatching**, da hier über 260 Vogelarten leben und nisten, darunter auch die Graugans, die zum Symbol des Vogelschutzgebiets gemacht wurde. Mit einem Fernglas oder einer Kamera in der Hand lassen sich von den Beobachtungsstellen aus zahlreiche Säugetierarten, wie Rehe, Hasen, Stinktiere, Marder, Wiesel, Füchse, Dachse, Eichhörnchen und Igel beobachten, die hier in freier Wildbahn leben.

Radeln: Geschichte und Kultur jenseits der Badestrände entdecken

In den verschiedenen Badeorten können begeisterte Radfahrer verschiedene **Radtouren für Touristen** unternehmen und **grenzüberschreitende Radrouten** nutzen. Von Lignano Sabbiadoro aus kann man sich mit dem Fahrrad oder E-Bike (die an einigen Bike-Points auch gemietet werden können) beispielsweise auf den [Adria-Radweg](#) aufmachen. Diese wenig anspruchsvolle Route durchquert die regionale Ebene und führt vorbei an den Ortschaften Marano Lagunare, Grado und Duino bis nach Triest. In Cervignano del Friuli kann man aber auch einen Abstecher auf den mehrfach ausgezeichneten [Alpe-Adria-Radweg](#) unternehmen, der Grado mit Tarvisio verbindet: Die nächstgelegenen Etappen – beide UNESCO-Weltkulturerbe – sind Palmanova, eine befestigte Ortschaft mit sternförmigen Mauern, und Aquileia, wo man einen Tag in der vor Kurzem ausgebauten, archäologischen Ausgrabungsstätte verbringen kann.

Lignano Sabbiadoro bietet auch viele [kostenlose Radtouren mit Guide](#), wie zum Beispiel die Ausflüge mit **Fat Sand Bike** am Strand von Lignano Sabbiadoro (jeden Montag, Mittwoch, Samstag und Sonntag) oder die **Radtour zwischen dem Fluss Stella und dem Tagliamento** am Dienstagvormittag, für die der Bike-Point von Sabbiadoro E-Bikes zur Verfügung stellt. Von Juni bis September kann man jeden Donnerstag am **Citybike-Ausflug von Lignano nach Marano Lagunare** teilnehmen, der am Ufer des Tagliamento Flusses entlang führt und nach dem Passieren des Flusses Stella den Wald von Muzzana durchquert. Nach der Ankunft in Marano können die Radfahrer bei einem köstlichen Mittagessen mit frisch gefangenem Fisch neue Kraft tanken, bevor es nach der sportlichen Aktivität im Freien mit einem neuen Gefühl des Wohlbefindens auf dem Motorschiff zurück nach Lignano geht. Auch dieser Ausflug ist kostenlos, die Teilnehmer müssen nur das Mittagessen und die Fahrkarte für die Rückfahrt aus eigener Tasche bezahlen.

Entdecken: Mit dem Kanu oder Boot durch Wasser und Wind

Die Schönheiten der Region bei verschiedenen Aktivitäten aus einer anderen Perspektive, und dabei doch stets auf *entschleunigte Weise* entdecken: Wo wäre das besser möglich, als am **Golf von Triest**. Das Fischerdorf Villaggio del Pescatore, nur fünf Autominuten von Duino entfernt, ist Ausgangspunkt für verschiedene Exkursionen, darunter die von Mai bis September stattfindende **Kanutour unter den Schlössern von Duino**. Ein **Ausflug in Begleitung eines Kanulehrers und Naturführers**, an dem auch Anfänger teilnehmen können und bei dem man die Klippen, die mediterrane Vegetation und die auf dem Karst sitzenden Burgen beobachten kann.

Wer lieber mit dem Boot unterwegs ist, kann zwischen verschiedenen Modellen und Aktivitäten wählen, wie zum Beispiel [der Bootsfahrt von Villaggio del Pescatore zu den Quellen des Flusses Timavo](#), die von 14. Juni bis 15. September jeden Montag, Mittwoch und Samstag angeboten wird. Los geht's mit einer Rundfahrt durch den Golf von Triest, bei der man die Klippen wunderschönen Klippen bestaunen kann, und dann weiter in Richtung der Quellen des Flusses Timavo.

Still und unaufdringlich gleitet die **Flabellina**, das **Elektroboot** aus der Flotte des Meeresschutzgebiets Miramare, über das Wasser: Auf diesem Boot können die Touristen in Begleitung der Mitarbeiter des WWF an **Naturausflügen** teilnehmen, um mehr über das von der UNESCO als MAB anerkannte Biosphärenreservat vor der Küste von Grignano und die Auswirkungen von Unterwasserlärm auf das Meeresleben zu erfahren.

Schließlich werden in diesem Gebiet, das definitionsgemäß mit dem Wind in Verbindung steht, **Segelboottouren** an Bord des **Schoners Roberta III, einer historischen Yacht aus dem Jahr 1899**, angeboten. Ausgangspunkt ist Monfalcone vor dem Golf von Triest, die Teilnahme ist nach Voranmeldung von Juni bis Oktober möglich. Eine perfekte Gelegenheit, mit Familie oder Freunden ein entschleunigtes Segelabenteuer zu erleben und vielleicht sogar zum ersten Mal mit dem Skipper die Segel zu hissen.

Nützliche Informationen:

- Portal mit Informationen zur Küste der Region Friaul-Julisch Venetien: <https://www.turismofvg.it/de/meer>
- Radrouten in der Region: <https://www.turismofvg.it/de/bike>