

Estate 2025 in Friuli Venezia Giulia: vacanze al mare all'insegna del benessere

Un calendario di esperienze e attività a ritmo lento e a contatto con la natura tra Lignano Sabbiadoro, Grado e il Golfo di Trieste.

Trieste, 10 aprile 2025 – Camminata metabolica, odaka yoga, SUP, percorsi in bicicletta, escursioni in barca: le vacanze estive al mare sono un'opportunità per dedicarsi al benessere del corpo e della mente. Grazie a un'offerta turistica sempre più ampia dedicata al **wellbeing**, durante la prossima stagione estiva gli ospiti del **Friuli Venezia Giulia** potranno scegliere **un'attività diversa per ogni giorno della settimana**, alternando relax in spiaggia ed esperienze *slow* lungo tutta la costa e verso l'entroterra della regione.

Respirare: risveglio attivo in spiaggia

Da fine giugno a settembre si susseguono diversi appuntamenti con cadenza settimanale o bisettimanale per iniziare la giornata allungando il respiro. Fra le discipline tradizionali, lo [yoga del risveglio](#) nel Parco del Mare di Lignano Sabbiadoro (ogni venerdì, iscrizioni gratuite) o lo [yoga tradizionale](#) sulla spiaggia di Grado due volte a settimana, una all'alba e l'altra al tramonto. Chi vuole avvicinarsi ad esperienze o discipline nuove, può provare il [forest bathing](#) fra i pini marittimi di Lignano Pineta, ogni mercoledì, o anche l'[odaka yoga](#), (che unisce Bushido, la Via del Guerriero, yoga tradizionale e i principi della biomeccanica corporea), in programma due volte a settimana a Lignano Sabbiadoro, da fine maggio a metà settembre.

Accanto alle pratiche più introspettive, a Lignano Sabbiadoro si può iniziare la giornata anche con attività più dinamiche, come la [camminata metabolica](#) e il [nordic walking](#), che coniugano camminata sportiva ed esercizi per gambe e braccia, sulla sabbia o in acqua. Gli appuntamenti si svolgeranno da giugno ad agosto con cadenza settimanale e per partecipare bastano scarpe da ginnastica, abbigliamento comodo e una borraccia: le iscrizioni sono gratuite e gli attrezzi vengono messi a disposizione dagli organizzatori, anch'essi gratuitamente.

Pagaiare: per raggiungere spiagge remote scivolando sull'Adriatico

Fra le attività acquatiche, il **SUP (Stand Up Paddle)** continua a essere di grande tendenza sia come sport individuale che di gruppo, grazie a tavole di grandi dimensioni su cui si può pagaiare in famiglia o con gli amici. Da metà giugno a metà settembre sono attive tutti i giorni a Lignano Sabbiadoro le [escursioni in SUP elettrico](#), con una novità per la stagione 2025: ogni martedì c'è un **programma speciale dedicato alle famiglie**, per permettere anche ai più piccoli di godere della bellezza della Laguna di Marano. Oltre a noleggiare l'attrezzatura in modo indipendente, nella laguna di **Grado** si possono prenotare anche delle escursioni in SUP accompagnate da personale specializzato, che permettono di scoprire alcune **spiagge raggiungibili solo pagaiando**, come il banco di sabbia della mula di Muggia.

Osservare: a tu per tu con la natura nelle riserve

Le vacanze al mare tuttavia non sono sinonimo soltanto di sabbia e Mare Adriatico, perché là **dove l'acqua salata si mescola con quella dolce** c'è tutto un territorio da esplorare. Ogni martedì dal 24 giugno al 2 settembre si rinnova l'appuntamento con

il [Bus Natura e l'Aperitivo in Riserva](#). L'escursione inizia nel tardo pomeriggio e conduce alla scoperta delle bellezze naturali dell'Isola della Cona, riserva avifaunistica protetta, e si conclude con un aperitivo al tramonto nel bar-ristorante della Riserva naturale regionale Foce dell'Isonzo.

Venerdì 4 e 18 luglio, venerdì 1 e giovedì 21 agosto: quattro date da segnare in agenda per esplorare in barca la [laguna segreta di Grado](#) verso una destinazione che verrà svelata **navigando fra canali poco conosciuti**. Un'occasione per osservare con pazienza il paesaggio lagunare e andare alla ricerca di alcuni **casoni** nascosti (antiche case dei pescatori costruite in legno e paglia) e di un'antica strada romana.

Fra le aree protette della laguna, la [Riserva Naturale Valle Cavanata](#) è un'altra oasi avifaunistica in cui si può partecipare a delle **visite guidate** organizzate nei periodi di migrazione degli uccelli. Questa zona umida infatti è ideale per il **birdwatching**, poiché qui vivono e nidificano oltre 260 specie di uccelli, fra cui l'oca selvatica, simbolo della riserva. Binocolo o fotocamera alla mano, dagli osservatori è facile avvistare anche molte specie di mammiferi come caprioli, lepri, puzzole, faine, donnole, volpi, tassi, scoiattoli e ricci che vivono nell'area allo stato selvatico.

Pedalarci: storia e cultura oltre le località balneari

Nelle località balneari i ciclisti possono godere di **itinerari cicloturistici** e **percorsi transfrontalieri**. Ad esempio, da Lignano Sabbiadoro si può inforcare la bicicletta o e-bike (disponibili anche per il noleggio in alcuni bike point), e pedalare lungo [la ciclovía del Mar Adriatico](#). Con questo percorso si attraversa lentamente la pianura regionale e si fa tappa fra i borghi di Marano Lagunare, Grado e Duino fino a raggiungere Trieste. Volendo, una volta arrivati a Cervignano del Friuli si può anche fare una deviazione immettendosi sulla pluripremiata [ciclovía Alpe Adria](#) che collega Grado e Tarvisio: le tappe più prossime – entrambe patrimonio Unesco - sono Palmanova, città fortificata con le mura a forma di stella, e Aquileia, dove si può trascorrere una giornata all'interno dell'area archeologica, ampliata di recente.

Lignano Sabbiadoro propone anche molti [itinerari gratuiti con guida](#), come ad esempio le uscite in **Fat Sand Bike** lungo la spiaggia di Lignano Sabbiadoro (ogni lunedì, mercoledì, sabato e domenica) o la **pedalata tra il Fiume Stella e il Tagliamento** del martedì mattina, con e-bike messe a disposizione dal bike point di Sabbiadoro. Il giovedì, da giugno a settembre, si può partecipare all'uscita **in city bike da Lignano a Marano Lagunare**, che costeggia l'argine del Fiume Tagliamento e, una volta oltrepassato il Fiume Stella, attraversa il bosco di Muzzana. All'arrivo a Marano i ciclisti possono rinfocillarsi con un delizioso pranzo di pesce appena pescato prima di rientrare a Lignano in motonave, con un rinnovato senso di benessere dopo l'attività all'aria aperta. Anche questa escursione è gratuita, ad eccezione del pranzo e del ticket per il rientro in barca che sono a carico dei partecipanti.

Esplorare: in canoa o barca fra acqua e vento

Attività per conoscere le bellezze del territorio da un punto di vista diverso, ma sempre in chiave *slow*: quale posto per farlo se non il **Golfo di Trieste**. Il Villaggio del Pescatore, a cinque minuti di auto da Duino, è punto di partenza di varie escursioni, fra cui quella **in canoa canadese sotto i castelli di Duino**, attiva da maggio a settembre. Un'**uscita con istruttore e guida naturalistica** aperta anche ai principianti, durante la quale osservare le falesie, la vegetazione mediterranea e i castelli arrampicati sul Carso.

Chi invece preferisce navigare, può scegliere tra varie imbarcazioni e attività, come [l'escursione in barca dal Villaggio del Pescatore alle risorgive del Fiume Timavo](#), attiva ogni lunedì, mercoledì e sabato dal 14 giugno al 15 settembre. Si inizia con un giro nel Golfo di Trieste, immancabile per osservare le falesie, e poi si prosegue verso alle risorgive del Fiume Timavo.

Silenziosa e discreta, [Flabellina](#) è la **barca elettrica** della flotta dell'Area Marina Protetta di Miramare con cui i turisti possono partecipare a delle **escursioni naturalistiche** accompagnate dallo staff del WWF per scoprire la Riserva di Biosfera al largo di Grignano, riconosciuta Mab dall'Unesco, e l'impatto del rumore subacqueo sulla vita sottomarina.

Infine, in questo territorio per definizione legato al vento, i **tour in barca a vela** da Monfalcone al largo del Golfo di Trieste a bordo della **goletta Roberta III, uno yacht storico del 1899**, disponibili su prenotazione da giugno a ottobre. Un'opportunità per vivere un'esperienza di navigazione lenta insieme alla famiglia o con un gruppo di amici, e magari provare per la prima volta a issare le vele insieme allo skipper.

Informazioni utili:

- Portale dedicato alla costa del Friuli Venezia Giulia: <https://www.turismofvg.it/it/mare>
- Itinerari cicloturistici in regione: <https://www.turismofvg.it/it/bike>