



ITA

Mare

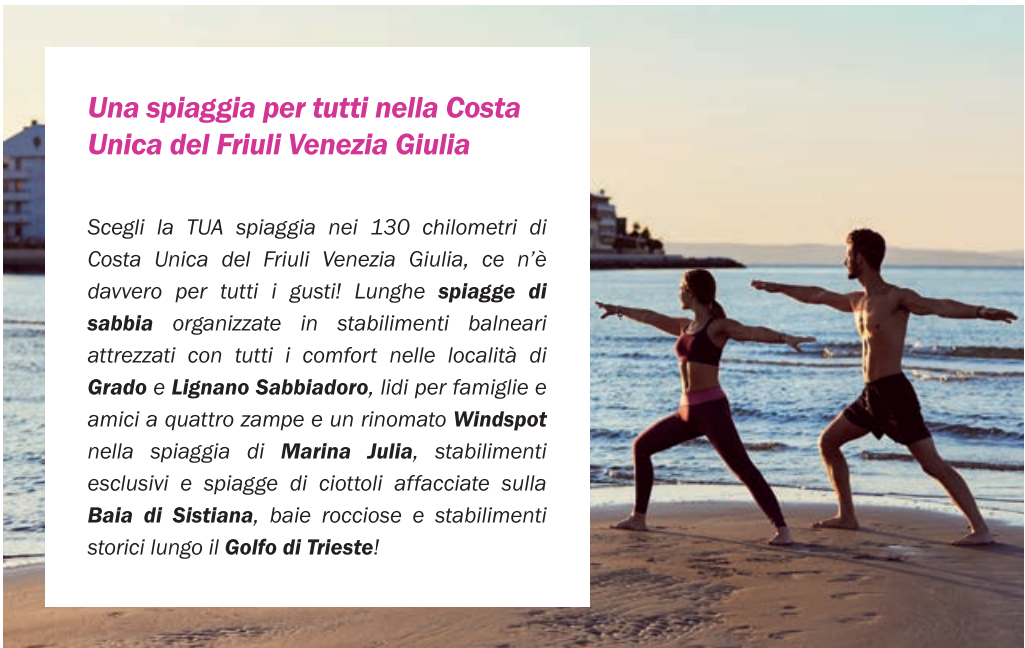
LIGNANO SABBIAADORO,  
GRADO E GOLFO DI TRIESTE

io sono  
FRIULI VENEZIA GIULIA

www.turismoFVG.it

LEGENDA

|  |                                    |  |                           |  |                          |  |                     |
|--|------------------------------------|--|---------------------------|--|--------------------------|--|---------------------|
|  | InfoPoint<br>PromoTurismoFVG       |  | Trekking<br>ed escursioni |  | Palazzo storico          |  | Riserve naturali    |
|  | Spiaggia                           |  | Golf Club                 |  | Borghi                   |  | Boschi e parchi     |
|  | Motonavi ed<br>escursioni in barca |  | Itinerario culturale      |  | Architettura industriale |  | Linee marittime     |
|  | Marina                             |  | Museo                     |  | Caffè storico            |  | Ciclovie Alpe Adria |
|  | Parchi Tematici                    |  | Sito archeologico         |  | Terme                    |  | Ciclovie Adria Bike |
|  | Sport acquatici                    |  | Fede e Spiritualità       |  | Grotte                   |  | Cammino Celeste     |
|  | Itinerari ciclabili                |  | Castello                  |  | Aeroporto                |  | Alpe Adria Trail    |



Scegli uno degli **stabilimenti VIP** con piscine a sfioro, vasche idromassaggio vista mare, lettini king size e servizio delivery sotto l'ombrellone per una giornata esclusiva!

Vuoi trascorrere una giornata al mare in **famiglia** tra relax, sicurezza e divertimento? Nella Costa Unica del Friuli Venezia Giulia troverai **fondali bassi per nuotare in sicurezza, animazione, intrattenimento** e anche lidi per una vacanza a tutto comfort per chi viaggia con il proprio **amico a quattro zampe!** Sotto l'ombrellone proprio non sai stare? Scegli tra l'ampia offerta di **sport acquatici** da praticare direttamente dalla spiaggia: come il **SUP**, il **windsurf**, la **vela**, il **kitesurf** o dai un tocco di adrenalina alla tua giornata al mare provando i **giochi acquatici** come banana boat, ciambelle a traino e parasail.



Armati di binocolo e macchina fotografica e appostati nei capanni d'osservazione presenti nelle **Riserve Regionali Naturali della Valle Canal Novo, Valle Cavanata e Foci dell'Isonzo** per ammirare lo spettacolo unico della coloratissima avifauna nel suo habitat naturale. All'interno della **Riserva Naturale Foci dell'Isonzo** da non perdere le esperienze con il **branco dei bianchi cavalli Camargue**, come le attività di avvicinamento cavalli e i tour a cavallo! Unico nel suo genere lo spettacolo delle bianche Falesie della **Riserva Naturale delle Falesie di Duino**. Da ammirare sia dal mare, con un tour in SUP, canoa o barca dalla Baia di Sistiana, o scegliendo trekking nei sentieri a picco sulla costa come il



## Naviga lungo la Costa del Friuli Venezia Giulia con le linee marittime

Visita tutte le principali località balneari e i borghi marinari navigando con le **linee marittime** che collegano i 130 chilometri di Costa Unica del Friuli Venezia Giulia! Salpa da **Lignano Sabbiadoro** e regalati un'escursione nel pittoresco borgo marinaro di **Marano Lagunare** oppure naviga attraverso le due lagune alla volta di **Grado** con il **nuovo collegamento marittimo Lignano – Grado**. Da Lignano Sabbiadoro è attivo, inoltre, il **passo barca X-River**



## Le escursioni in barca nella Costa del Friuli Venezia Giulia

Must della Costa del Friuli Venezia Giulia le **escursioni in barca**: veri e propri percorsi alla scoperta di paradisi naturali a bordo di motonavi, motoscafi, barche a vela, pescherecci, pontoon boat e molto altro! In partenza da **Lignano Sabbiadoro** tante escursioni verso la selvaggia **Isola delle Conchiglie**, attraverso la **Laguna di Marano** verso il borgo marinaro di **Marano Lagunare**, o alla scoperta della **Riserva Naturale Foci del Fiume Stella**. Da provare, inoltre, le escursioni sulle acque del **Fiume Tagliamento** e le **minicrociere che collegano Grado e Lignano Sabbiadoro** attraversando gli ambienti delle due lagune. In partenza da **Grado**



che traghetta pedoni e cicloturisti attraverso le due sponde del **Fiume Tagliamento**. Da **Grado** è attivo tutto l'anno il collegamento con l'**Isola di Barbana**. Suggestiva la navigazione sotto i **Castelli di Duino e Miramare** che si affacciano sul Golfo di Trieste con la **linea marittima che collega Grado e Trieste**. Da Trieste è possibile raggiungere nel periodo estivo **Sistiana, Grignano e Barcola** ed è attivo tutto l'anno il collegamento marittimo con **Muggia**.



## Kitesurf e sport acquatici

Non appena si alza il vento il richiamo si fa irresistibile per gli appassionati di **kitesurf** che si riversano sulla Costa Unica del Friuli Venezia Giulia 365 giorni l'anno per dilettarsi con le loro acrobazie. Sono tre i principali **windspot** della Costa: **Marina Julia, Grado e Lignano Sabbiadoro** apprezzati per i loro venti costanti e prevedibili, i fondali bassi e sicuri e le associazioni sportive che offrono noleggio attrezzatura e lezioni personalizzate adatte sia ai principianti che ai professionisti!

Direttamente sulla spiaggia associazioni sportive per praticare il **windsurf** e un'ampia offerta di corsi di **vela**, soddisferanno gli appassionati di sport del vento! Da provare nella Costa lo **Stand Up Paddle (SUP)**, ideale sia come inframezzo di un'ora o più ad una rilassante giornata sulla spiaggia, praticabile anche assieme ad amici o famiglia **nella sua versione XXL**, o adatto per uno slow tour alla scoperta delle Isole della Laguna e delle Riserve Naturali. Per gli amanti della pagaia da provare anche i **tour in canoa e kayak** alla scoperta delle bellezze naturalistiche o come attività per animare la giornata sulla spiaggia!



## La costa del Friuli Venezia Giulia a impatto zero pedalando in bicicletta!

Monta in sella alla tua bici e scopri tutti gli itinerari nelle principali località balneari della Costa Unica del Friuli Venezia Giulia e dell'immediato entroterra! A tua disposizione diversi itinerari tracciati su **Google Maps**, servizi di **bike sharing**, **noleggi bike ed e-bike** e un calendario di **escursioni guidate** che integrano tappe enogastronomiche, storiche e naturalistiche o escursioni in barca! Non perderti a Lignano Sabbiadoro gli oltre 75 chilometri di itinerari e **30 chilometri di piste ciclabili tracciate su Google Maps**, fra questi l'affascinante percorso ad anello che in soli venti chilometri ti regala viste mozzafiato sul Fiume Tagliamento, sulla Laguna di Marano e sull'incantevole lungomare di Lignano Sabbiadoro! Facilmente raggiungibili da Grado attraverso **itinerari ciclabili**



## Vacanze in barca In Friuli Venezia Giulia

Con oltre **24 marina, diverse società nautiche e punti d'ormeggio** il Friuli Venezia Giulia è una delle regioni leader in Italia per il numero di posti barca, perfetti sia per ormeggi annuali che per transiti più brevi durante le tue crociere lungo la Costa. Da Lignano Sabbiadoro alla Laguna di Marano, passando per il Fiume Stella e San Giorgio di Nogaro, proseguendo verso Grado, Aquileia e Monfalcone fino ad arrivare alla Baia di Sistiana, Trieste e poi a Muggia: tutta la Costa Unica del Friuli Venezia Giulia è pronta ad accogliere i turisti in barca! Potrai scegliere

**immersi nel verde** le Riserve Naturali e le città UNESCO di Aquileia e Palmanova: particolarmente scenografica la ciclabile che attraversa il ponte translagunare regalando uno scorcio sul Santuario di Barbana! La Laguna di Grado rappresenta, inoltre, la tappa finale della **Ciclovia Alpe Adria Radweg** che collega Salisburgo a Grado: percorrila anche a piccoli tratti sfruttando i **collegamenti intermodali**! Da non perdere anche l'**Adriabike**, la una ciclovia che parte dalle vette delle Alpi slovene fino ad arrivare al mare Adriatico percorrendo la Costa. Gli appassionati di **mountainbike** non possono perdere gli itinerari ciclabili che si diramano zona del Carso Triestino!

re tra **Marina Resort attrezzati con piscine e servizi wellness**, suggestivi spazi per ormeggiare **mega yacht, "floating homes" e houseboat** ma anche **dry marina** per il rimessaggio della tua imbarcazione all'asciutto e un team di artigiani dall'alto know-how per manutenzione e riparazioni! Gli ormeggi e i posti barca rappresentano punti di partenza d'eccellenza per salpare alla scoperta di un territorio unico, ricco di punti di interesse e un'offerta di esperienze dedicata agli amanti della barca!

## Divertimento garantito con i parchi tematici della Costa Unica!

I piccoli visitatori della Costa Unica del Friuli Venezia Giulia avranno l'imbarazzo della scelta tra i **parchi tematici** a disposizione! Soluzione perfetta per trascorrere una calda giornata estiva in famiglia i **parchi acquatici** come l'**Acquaplash** e il **Parco Termale Riviera Resort a Lignano Sabbiadoro**, il **Parco Acquatico di Grado** e il **Parco Acquatico di Marina Julia**: tra tuffi, scivoli adrenalinici, piscine alimentate con acqua marina, onde artificiali e trampolini il divertimento è garantito! Tappa imperdibile per gli amanti della natura il **Parco Zoo Punta Verde** di **Lignano Sabbiadoro** che ospita al suo

interno oltre cento specie animali e organizza esperienze uniche come gli incontri ravvicinati come lemuri, bradipi, giraffe e tartarughe delle Seychelles ma anche curiosi itinerari per piccoli esploratori! Dedicato ai più piccoli i **Gommosi**, un parco giochi composto da attrazioni gonfiabili immerso nella pineta del **"Parco del Mare"** di Lignano Sabbiadoro! Jeep safari, lago dei cigni, canoe, cinema a 5d e molto altro attendono le famiglie all'interno del **Parco Junior** di Lignano Sabbiadoro, mentre alla sera spicca fra luci e colori il **Luna Park Strabilia!**



## I luoghi del gusto e le taste experiences

Assaggiare un calice di vino fra le botti nella cantina dov'è maturato, assaporare il pesce appena pescato dopo un'escursione in canoa o un tour in bici, scoprire i piatti della trazione in laguna, in uno dei ristoranti con approdo raggiungibili solo via barca. Queste sono solo alcune delle esperienze che si possono vivere nei luoghi del gusto de **La Strada del Vino e dei Sapori del Friuli Venezia Giulia**, organizzata in sei preziosi itinerari del gusto che mirano a far conoscere le cantine, le aziende agroalimentari, ristoranti, le

fattorie didattiche e le esperienze enogastronomiche della Regione! Da non perdere la **degustazione dei vini tipici locali**: in Friuli Venezia Giulia si producono alcuni tra i migliori vini bianchi d'Europa e vini rossi eccellenti. La varietà di terreni e climi ha portato a identificare nove zone DOC regionali, quattro interregionali e cinque DOCG!



## I siti UNESCO di Aquileia e Palmanova

Tappe imperdibili per gli appassionati di storia e cultura i siti UNESCO di **Aquileia** e **Palmanova**! Passeggia tra i resti del foro romano open air, entra in una delle antiche domus e nel complesso della Basilica Paleocristiana dallo spettacolare pavimento musivo e non perderti tutte le altre incredibili bellezze conservate ad Aquileia! Unica per la particolare forma a stella a nove punta la **città fortezza** di Palmanova ti colpirà anche per la conservazione del **Parco Storico dei Bastioni** e l'intrigante visita delle gallerie sotterranee!



## I quattro borghi marinari da non perdere

I **borghi marinari della Costa** sono la meta perfetta per passeggiare in luoghi autentici, riscoprire i sapori tradizionali e gli usi e costumi locali! Vivi le tradizioni della pesca a **Marano Lagunare**, addentrati nelle viuzze del centro storico di **Grado** fra botteghe di artigiani e basiliche paleocristiane, scopri la leggenda della dama bianca presso l'antico maniero del **borgo di Duino** o approda a **Muggia** per ammirare la peculiare architettura istro-veneta!



## A spasso tra mare, scienza e cultura

Affacciata direttamente sulla costa, **Trieste** incanta con il suo fascino di città di mare e la sua personalità multiculturale, intreccio di tante tradizioni che ancora oggi convivono! Punto iconico della città **Piazza Unità d'Italia**, la piazza asburgica affacciata sul mare che si apre imperiosa sulla romantica passerella del **Molo Audace**. Ad accogliere i visitatori che arrivano via mare, il **Faro della Vittoria** mentre vegliano sulla città, all'alto del Colle di San Giusto, il **Castello** e la **Cattedrale**, evidente traccia del passato romano di Trieste! Città dei caffè, dell'arte, ma anche importante polo scientifico, **Trieste** è la meta ideale per una rilassante pausa tra mare, cultura e tradizione.

## Terme e benessere

Relax e stare bene sono l'imperativo delle vacanze e nella Costa Unica del Friuli Venezia Giulia non mancano le opportunità per ricaricare le batterie! Affacciate sul mare, le **Terme Marine di Grado** ti offrono la possibilità di nuotare nelle piscine alimentate con acqua marina, rilassarti nella SPA con bagno turco, sauna e vasca Whirlpool e scegliere tra massaggi e trattamenti nel centro benessere! Poco distanti dalla Costa anche le **Terme Romane di Monfalcone** alimentate da una fonte che sgorga naturalmente ad una temperatura di 38-39 gradi e dotate di piscine, vasche individuali, trattamenti wellness come massaggi in acqua termale,

percorsi benessere, acquabalancing e attività di relax in acqua. Completano l'offerta termale della Regione le **Terme di Arta in Carnia**, dove i benefici delle acque della sorgente Pudia si uniscono al clima salutare della montagna! Pensate per coccolare e ricaricare le energie dei loro ospiti le numerose strutture ricettive che ospitano **SPA** e i **centri benessere sulla Costa** dall'offerta esclusiva: saune vista mare, vasche idromassaggio sulla spiaggia, stanze del sale, piscine dotate di idromassaggi, percorsi benessere circondati dalla natura, centri estetici e beauty farm con personale altamente specializzato.



## Speciali scontistiche per possessori di



**Info**  
**PromoTurismoFVG**  
Cervignano del Friuli - Udine - Trieste  
Villa Chiozza - via Carso, 3  
33052 Cervignano del Friuli (UD)  
info@promoturismo.fvg.it



www.marefvg.com

