



IN BARCA
ITINERARI NAUTICI PER SCOPRIRE
UNA TERRA UNICA

io sono
FRIULI VENEZIA GIULIA

www.turismofvg.it



FVG card

Il pass per vivere il Friuli Venezia Giulia

48 ore o 7 giorni di emozioni, cultura e....divertimento.
Un'unica Card per il Friuli Venezia Giulia, a partire da **25€!**



Quanto TI CONVIENE?

Un weekend in Friuli Venezia Giulia a “prezzo pieno” con visita a siti iconici come la **Basilica di Aquileia**, il **Castello di Miramare** a Trieste, la **Grotta Gigante** sul Carso o il **Tempietto Longobardo** a Cividale del Friuli e almeno una visita guidata ti costerebbe circa **44€**.

Con la FVGcard da **48 ore** puoi risparmiare fino a **19€** e visitare molto altro ancora!

Inclusi GRATUITAMENTE nella card

- Principali musei e attrazioni del Friuli Venezia Giulia
- Visite guidate
- Audioguide
- Escursioni in montagna e in collina
- Il Passaporto della Strada del Vino e dei Sapori del Friuli Venezia Giulia, che offre possibilità di degustazioni nelle cantine convenzionate.

DOVE acquistarla

- Infopoint PromoTurismoFVG
- Strutture convenzionate
- Online: www.turismofvg.it/fvg-card

La Card vale anche per 1 bambino sotto i 12 anni. Le gratuità sono utilizzabili solo una volta per struttura-servizio. Gli sconti sono riconosciuti al solo possessore della FVGcard.



Scopri tutti i vantaggi!

INDICE

6	<i>Un dolce navigar</i>	29	<i>Dal regno del birdwatching alla dinamica realtà di produzione navale</i>
8	<i>Dalla Litoranea Veneta a Lignano</i>	31	<i>Il fascino di un ambiente a sé</i>
9	<i>All'insegna del relax e del divertimento</i>	31	<i>Da Duino a Sostiana</i>
10	<i>Lignano vi invita</i>	35	<i>Lungo la costa delle bianche falesie, attorniate da piccole perle e borghi di pescatori</i>
11	<i>Lignano è un grande "parco" sul mare</i>	38	<i>Da Miramare a Trieste</i>
16	<i>Dalla laguna a Marano</i>	39	<i>Alla scoperta del cuore marino della Mitteleuropa</i>
17	<i>Un'oasi di pace, scandita dai ritmi della pesca</i>	42	<i>Vista sul mare</i>
20	<i>Palestra per birdwatchers</i>	44	<i>Da Trieste a Muggia</i>
22	<i>Da Grado ad Aquileia</i>	44	<i>Acque di confine e una natura incantata e selvaggia</i>
23	<i>Scenari naturali da sogno e testimonianze di una grande storia</i>	48	<i>Regata senza confini tra Italia e Slovenia</i>
26	<i>A tutta vela</i>		
28	<i>Da Valle Cavanata a Monfalcone</i>		



↑ Trieste, Faro della Vittoria

Navigare nell'Alto Adriatico nel lembo nord est d'Italia ha un sapore unico! È qui che si estende la **Costa Unica del Friuli Venezia Giulia**: una riviera di 130 chilometri che abbraccia al suo interno le rinomate località balneari di **Lignano Sabbiadoro e Grado**, i contesti paradisiaci delle **Laguna di Grado e Marano**, lo windspot di **Marina Julia**, la **Baia di Sistiana** e le coste frastagliate del **Golfo di Trieste** fino ad arrivare al borgo marinaro di **Muggia**.

Amata dai diportisti per l'offerta nautica d'eccellenza, la Costa Unica del Friuli Venezia Giulia offre oltre **24 marina** (parte dei quali compongono la più ampia rete di marina in Italia), società nautiche e diversi punti d'ormeggio che rendono il Friuli Venezia Giulia una delle regioni leader in Italia per numero di infrastrutture e posti barca. **Marina Resort** attrezzati con piscine e servizi wellness, **dry marina** per il rimessaggio della propria imbarcazione all'asciutto, ma anche suggestivi spazi per ormeggiare il **proprio mega yacht**, "case mobili" adagiate sulle acque dei fiumi, ma anche tanti **servizi di cantieristica** gestiti da artigiani d'esperienza! Forte, inoltre, la vocazione alla sostenibilità che caratterizza l'offerta nautica del Friuli Venezia Giulia che vede diversi porti turistici riconosciuti dalla **Bandiera Blu del FEE**, l'ampio utilizzo di **energie rinnovabili, mezzi elettrici** e sistemi di pulizia delle acque come il seabin.

Gli ormeggi e i posti barca rappresentano punti di partenza d'eccellenza per salpare alla scoperta di territorio unico, ricco di punti di interesse e un'offerta di esperienze unica e dedicata: dalle spiagge di sabbia, sassi e roccia sulle quali rilassarsi, alle nove Riserve Naturali che punteggiano la Costa, agli itinerari, tour e servizi per gli amanti della bici, ai piccoli borghi marinari e città d'arte. Unica nel suo genere, inoltre, l'offerta enogastronomica della **Strada del Vino e dei Sapori del Friuli Venezia Giulia**: un itinerario che collega idealmente la costa con l'area montana, passando per i vigneti e le colline dell'entroterra regionale tra cantine, ristoranti e produttori!



UN DOLCE NAVIGAR

Una costa, tante storie. Una terra, tanti colori che mostrano sfumature particolarissime a chi arriva dal mare. E impreziosiscono perle tutte da scoprire. Anche attraverso questi sette itinerari che vi suggeriamo. Buon viaggio!

- Lignano Sabbiadoro e Aprilia Marittima
- Dalla Laguna di Marano a Palazzolo dello Stella e San Giorgio di Nogaro
- Da Grado ad Aquileia
- Da Valle Cavanata a Monfalcone
- Da Duino a Sistiana
- Da Miramare a Trieste
- Da Trieste a Muggia

DALLA LITORANEA VENETA A LIGNANO



↑ Lignano Sabbiadoro



Il percorso

- Foce del Tagliamento
- Lignano Riviera
- Lignano Pineta
- Lignano Sabbiadoro
- Aprilia Marittima

ALL'INSEGNA DEL RELAX E DEL DIVERTIMENTO

Dalle piccole imbarcazioni ai mega yacht, dai catamarani alle barche a vela **Lignano Sabbiadoro** vanta servizi professionali e ormeggi sicuri situati sulle rive del Fiume Tagliamento o direttamente affacciati sulla Laguna di Marano, ad un passo da una delle località balneari più suggestive dell'Alto Adriatico! Riconosciuta nel 2021 come una della 10 "Tree Cities of the World" grazie alle verde pineta composta da oltre 1.200.000 piante, **Lignano Sabbiadoro** è un'oasi nella quale abbinare il relax a ogni tipo di divertimento: è questa l'essenza di Lignano, nata nei primi anni del Novecento come luogo speciale tutto dedicato alla vacanza. **Otto chilometri di spiaggia** fine, amata dalle famiglie per gli stabilimenti balneari confortevoli e organizzati, perfetta per chi ricerca una proposta esclusiva grazie ai suoi lidi VIP e vero paradiso per

gli appassionati di sport acquatici, Lignano Sabbiadoro ormai da anni e anni si fregia della **Bandiera Blu** per la tutela dell'ambiente e dalla **Bandiera Verde** dei Pediatristi. Questo litorale, che dalla foce del Tagliamento si proietta verso est fino a diventare una punta che protegge Aprilia Marittima e la Laguna di Marano, in realtà racchiude tre località, che ospitano migliaia di posti barca. **Lignano Sabbiadoro** è il nucleo storico, ricco di ristoranti, bar all'aperto, negozi. Ma anche di boutique, sale giochi e pub. È sorvegliata a vista dall'elegante Terrazza a Mare, dove potete passeggiare in un'atmosfera sospesa sul blu. **Lignano Pineta** è accarezzata dall'ombra dei giardini e disegnata da eleganti viali, frutto di una singolare architettura urbanistica a spirale, progetto dell'architetto Marcello D'Olivio. Qui, a parlare

è il verde, assieme a ogni tipo di comfort. A decorare il lungomare i Mosaici della Scuola di Mosaico del Friuli e il tradizionale pontile a mare dove si può ammirare l'orizzonte dal mare, proprio come a bordo di un'imbarcazione. E poi **Lignano Riviera**, la zona più rilassante, immersa in una ricca vegetazione che si esprime con il fruscio dei pini marittimi e bagnata dalle acque del Tagliamento su cui si adagiano le originali floating homes. A poca distanza da Lignano Sabbiadoro c'è **Aprilia Marittima**, importante punto di riferimento per i diportisti grazie all'offerta di posti barca che include i **dry marina**, *posti barca all'asciutto*, per vivere l'imbarcazione in sosta a terra, i **marina resort** ricchi di confort e molti altri servizi dedicati.

LIGNANO VI INVITA

Vi invita a curare il corpo, a ritemperarlo con l'attività all'aria aperta. Offrendo un ricchissimo ventaglio di opportunità. Si fa sport in spiaggia, grazie a centri sportivi con ottimi istruttori di **nuoto, vela, windsurf, sup** e **kitesurf**. Si fanno divertenti partite di **beach volley** e **beach tennis**. Ci si può perfino scoprire golfisti appassionati: il **Golf Club Lignano** a 18 buche, aperto tutto l'anno o destreggiarsi con lo skateboard fra le rampe del **Hub Park di Lignano Sabbiadoro**. E, per gli amanti della bicicletta, ci sono oltre **75 chilometri di itinerari ciclabili** e **30 chilometri di piste ciclabili** tracciate su Google Maps che ripercorrono

il territorio **Lignano Sabbiadoro collegato poi con l'entroterra** fino ad **Aprilia Marittima e Latisana**. Non mancano i percorsi che si addentrano tra profumate pinete e offrono scorci suggestivi sulla laguna o gli itinerari che conducono sulle rive del **fiume Tagliamento** a Lignano Riviera dove si ammirano rossi tramonti o si può raggiungere l'altra sponda del fiume grazie al passo barca cicloturistico **X-River**. In partenza da Lignano Sabbiadoro, nel periodo estivo, anche le **linee marittime** che collegano Lignano a Marano Lagunare e Lignano a Grado. Ampia, inoltre, l'offerta di **bike tours organizzati con guida** che

integrano percorsi in barca e soste e degustazioni nelle cantine o per chi non vuole rinunciare alla spiaggia le **fat sand bike**, per pedalare in riva al mare all'alba!



LIGNANO È UN GRANDE “PARCO” SUL MARE

Che si esprime però con tanti parchi, in cui “proiettarsi” letteralmente in altri mondi. Come il **Parco Zoo Punta Verde**, giardino zoologico con più di 1000 animali di 150 specie diverse, provenienti da tutto il mondo. O l'**Aquasplash**, fra i primi **parchi**

acquatici d'Italia, con scivoli vertiginosi e grandi piscine. Lo **Strabilia**, poi, un super **luna park** sfavillante di luci, è oggi una meta fissa per chi vuole forti emozioni. Nel **Parco Termale Riviera Resort**, ricco di scivoli e giochi acquatici per i più piccoli e rilassan-

ti idromassaggi per gli adulti, nei **Gommosi**, nel **Parco Junior** avrete un solo problema: convincere i vostri bambini ad andare via. Adatto a trascorre del tempo in relax in mezzo alla natura anche il **Parco sul Mare** dove sono collocate scultura in pietra Aurisina.



← Belvedere Trabucco
→ Parco Zoo Punta Verde

Lo sapevate?

Hemingway, scrittore e premio Nobel per la letteratura, fu ospite a Lignano. A lui è dedicato un importante premio letterario ed un parco ombreggiato da profumati pini marittimi, che ospita giochi e un percorso ginnico.

Per la narrativa, nella località marittima, è rimasta una certa predilezione: ne è un esempio la rassegna Incontri con l'autore e con il vino - organizzata a Lignano Pineta - a cui partecipano scrittori di spicco.



DA ASSAGGIARE

Eleganti ristoranti con attracco sul Fiume o con vista Laguna, location suggestive direttamente sulla spiaggia, pizzerie, locali alla moda, enoteche e gelaterie artigianali a Lignano incontrano qualunque gusto e desiderio.

I piatti a base di pesce sono il fiore all'occhiello degli esercizi ristorativi liganesi, dove si possono gustare le pietanze della tradizione regionale e non solo, chiaramente abbinati ai migliori vini bianchi del territorio.

Da non perdere le **taste experiences** in partenza da Lignano Sabbiadoro come i tour che combinano la visita dei paradisi naturalistici e culturali dell'entroterra con deliziosi stop alla scoperta delle eccellenze enogastronomiche locali.

DA NON PERDERE

Lignano è tutta un brillare di manifestazioni tra cui quelle dedicate agli appassionati di nautica, come la **Regata dei due golfi**, il **Campionato autunnale della laguna**, la **Punta Faro Cup** e il **Lignano Boat Show**, la **fiera nautica** che si tiene nella Darsena Porto Vecchio di **Lignano Sabbiadoro**.

A metà ottobre, invece, ad Aprilia Marittima c'è **Nautilia**, la mostra nautica delle imbarcazioni usate - l'unica in Italia dove queste sono poste a terra - con numerosi espositori e visitatori internazionali.

Per gli appassionati di enoga-

stronomia merita una visita la **Festa delle Cape**, la tradizionale manifestazione dove assaporare vongole e pescato locale che si tiene nella Piazza Marcello d'Olivo di Lignano Pineta.

Non mancano le grandi competizioni sportive come le gare di **Triathlon**, **Acquaticrunner**, **SUP marathon**, **bike Marathon**, tornei di **soccer** e **volley** sulla spiaggia e molto altro! Il calendario estivo di Lignano Sabbiadoro è inoltre ricco di **concerti di grandi artisti nazionali e internazionali**, premi letterari e spettacoli di intrattenimento.

Da non perdere il **Biker Fest** di

Lignano Sabbiadoro, uno dei motoraduno più spettacolari d'Europa, occasione di festa, musica e intrattenimento. Nella stagione invernale la sabbia dell'arenile è utilizzata per costruire un maestoso presepe che può raggiungere i 4 metri di altezza ed è situato a pochi passi dal **Villaggio del Natale di Lignano Sabbiadoro**, ricco di mercatini e chioschi enogastronomici e intrattenimenti.



↑ Passo Barca cicloturistico X-River

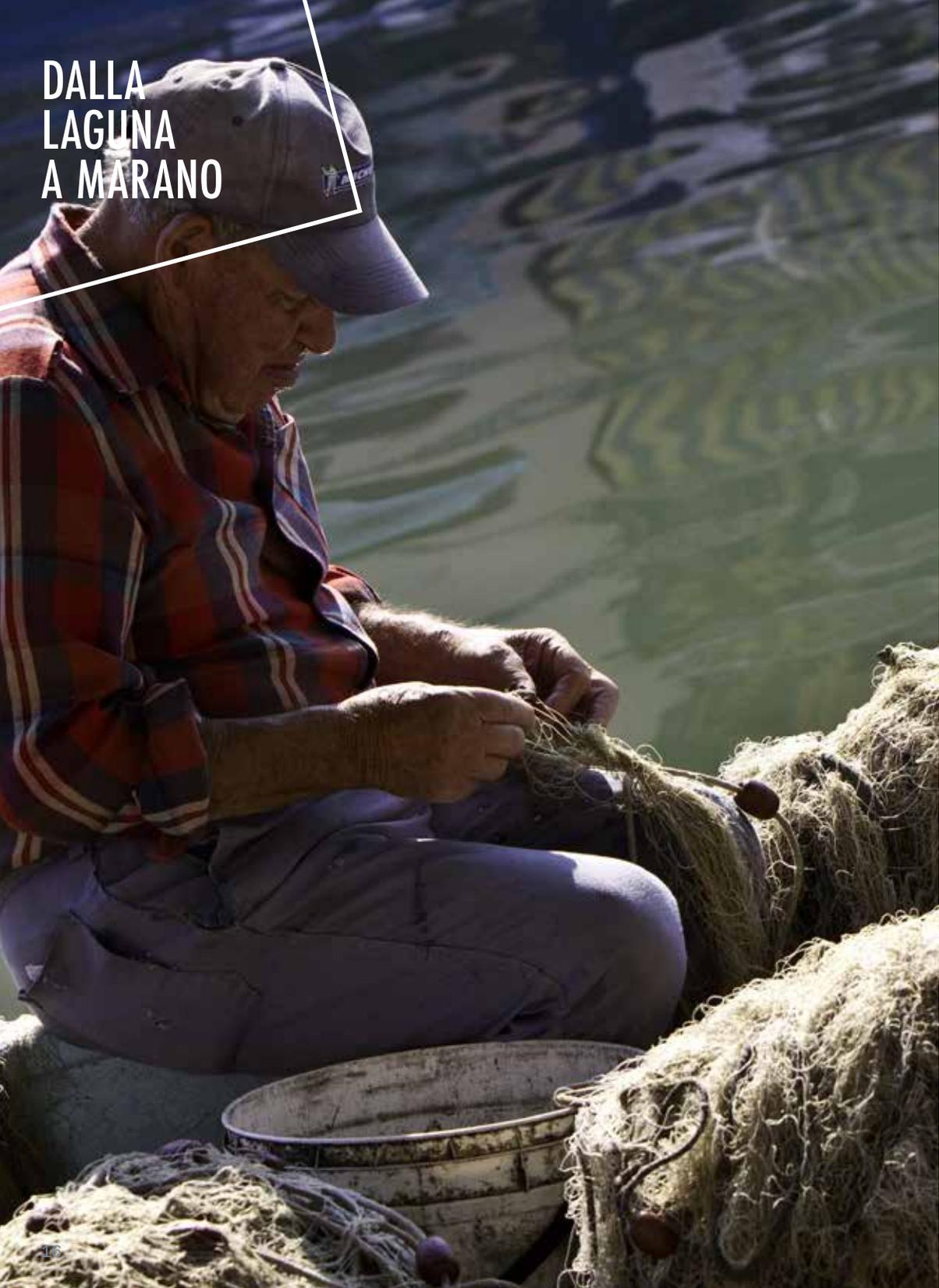


Porti turistici

- 1 Porto Turistico Marina Uno Resort
- 2 Marina Punta Verde
- 3 Marina Punta Faro Resort
- 4 Darsena Porto Vecchio
- 5 Offshore Unimar
- 6 Marina Resort Punta Gabbiani
- 7 Dry Marina Punta Gabbiani
- 8 Darsena Aprilia Marittima
- 9 Aprilia Marittima 2000 - Dry marina
- 10 Marina Capo Nord

- Parco Termale Riviera Resort
- Parco Zoo Punta Verde
- Acquasplash
- Golf Club Lignano
- Strabilia Lunapark
- Gommosi
- Parco Junior

DALLA LAGUNA A MARANO



Il percorso

- Punta Faro (Lignano)
- Riserva naturale regionale Foci dello Stella
- Riserva naturale regionale Valle Canal Novo
- Marano Lagunare

UN'OASI DI PACE, SCANDITA DAI RITMI DELLA PESCA

Ecco, laggiù, sveltare la sua torre “Millenaria” la chiama la gente di qua, più per sottolinearne l'importanza che per attribuirle un'età precisa. Navigando, già da lontano la si vede occhieggiare su questo luogo sospeso. A cominciare dalla sua posizione raccolta, tra l'ultima punta litoranea di Lignano e la Laguna di Grado, e protetta dal mare aperto da una serie di isole e isolette, come quelle di Sant'Andrea e di Martignano, nota anche come l'Isola delle conchiglie.

La **Repubblica di Venezia**, che governò queste terre dal Quattrocento alla fine del Settecento, ha lasciato a Marano anche una forte impronta architettonica. Il centro storico è tutto un susseguirsi di **calli** e **piazzette**, verso cui le case si spingono, sfociando in spazi comuni di incontro e lavoro all'aperto. Gli edifici sono vestiti con gingilli che racconta-

no una storia antica: bassorilievi, visi di pietra, stemmi. La **laguna** ha da sempre scandito la vita della gente; in questa landa, che era una delle più povere del Friuli, è stata trattata sempre con il massimo rispetto, anche quando il suo pesce costituiva la fonte primaria di sostentamento. Al mare e alla laguna è dedicato il bel **Museo Archeologico della Laguna** che raccoglie importanti reperti ritrovati in varie località nelle lagune di Marano e Grado. A Marano Lagunare e nella sua laguna sono presenti due riserve naturali regionali. Il borgo marinaro è raggiungibile con la **linea marittima**, attiva anche la sera nel periodo estivo da Lignano Sabbiadoro.

Risalendo dalla **Laguna di Marano** le acque del **fiume Stella** si raggiunge poi **Palazzolo dello Stella**, un'oasi di pace immersa nel verde di una natura che inte-

gra con un'interessante offerta turistica. Poco distante da Marano Lagunare anche il polo nautico di **San Giorgio di Nogaro** che offre numerosi posti barca, ampi spazi per il rimessaggio e cantieri attrezzati dove sono impiegati esperti artigiani.



↑ Casoni, Marano Lagunare

È la laguna più settentrionale, assieme a quella di Grado, di tutto il mare Mediterraneo. La maggior parte dei canali sono naturali, l'uomo ha messo solo le briccole, i pali che segnalano la via. Se poi incontrate una "dama", state attenti a non perdere la bussola: siete di fronte a una briccola formata da cinque pali, che introduce a un nuovo canale.

Qui, nella laguna, si apre la **Riserva Naturale Regionale Foci dello Stella**, che non è raggiungibile via terra. L'acqua è la sola via attraverso cui si arriva al delta del fiume Stella, che si può risalire

fino a Precenicco e Palazzolo. In quest'area si possono osservare anche alcuni **bilancioni per la pesca fluviale**.

Entrerete in un microcosmo eccezionale, vero paradiso per chi ama la natura: tra i canneti che costeggiano il letto fluviale, vivono, tra gli altri, falchi di palude, cigni reali, aironi rossi, cenerini e bianchi. Da uno dei rami più suggestivi del delta, in un percorso effettuato da decenni da imbarcazioni che guidano i turisti alla scoperta della laguna, si entra nell'estrema foce.

Davanti agli occhi s'apre uno

spettacolo di rara bellezza: un **villaggio di casoni**. Costruzioni fatte di canna e legno, custodivano al centro un focolare ed erano arredati solo con il necessario per la sopravvivenza. Noterete che tutti i casoni guardano a ovest: è il versante più riparato dai venti di bora e tramontana. Un pontile in legno permette oggi l'attracco agli autorizzati.

DA NON PERDERE

Una processione di barche sulle acque di laguna che tiene vivo un rito del Trecento. Ogni anno il 15 giugno, o la domenica successiva, si svolge a Marano la **processione di San Vito** (San Vio), che nacque per scongiurare i pericoli che insidiano i pescatori e commemorare quelli che hanno lasciato la vita in mare.

DA ASSAGGIARE

Questa è una terra che vive di pesca. Nel corso dei secoli, quindi, ha maturato una grande maestria nella cucina di interi menù a base di pesce. C'è però un piatto particolare da provare: **el bisato in spéo**, l'anguilla allo spiedo. I momenti migliori per degustarlo sono il periodo pasquale (quando l'anguilla, provenendo dal mare, risale i fiumi) e autunnale (quando fa il percorso inverso). Ma in ogni momento dell'anno (eccetto in agosto) è un piatto prelibato, che prevede un lungo procedimento di cottura.

A differenza di altre zone, qui l'anguilla viene tagliata a pezzetti, infilzati assieme a fettine di pane e foglie di alloro su bastoni di legno (ideali la tamerice o il nocciolo). Da assaggiare anche i **fasolari**, protagonisti delle manifestazioni enogastronomiche che animano il borgo marinaro durante il periodo estivo.



↑ Fasolari

PALESTRA PER BIRDWATCHERS

Un altro scenario sospeso, a pochi passi dall'abitato di Marano, è la **Riserva naturale regionale Valle Canal Novo**, un tempo valde da pesca. Gli edifici del centro visite sono stati realizzati mantenendo la tipologia tradizionale

dei casoni locali. Hanno funzioni di servizio, ristoro, didattica e osservatorio sull'ambiente. Grazie all'acquario, inoltre, potrete conoscere i numerosi organismi che popolano l'ambiente lagunare.

Lo sapevate?

Anche la laguna ha la sua strada principale: si tratta della *Litoranea Veneta*, il canale commerciale di oltre cento chilometri che unisce Venezia con il fiume Isonzo.



← Riserva Naturale Regionale Foci dello Stella



↑ Riserva Naturale Valle Canal Novo



Porti turistici

- 1 Marina Stella Resort
- 2 Portomaran
- 3 Cantieri Marina San Giorgio
- 4 Marina Planais
- 5 Shipyard & Marina Sant'Andrea
- 6 Riserva Naturale Foci dello Stella
- 7 Riserva Naturale Valle Canal Novo



SCENARI NATURALI DA SOGNO E TESTIMONIANZE DI UNA GRANDE STORIA

Un dedalo di isolotti ne anticipa la grazia. Avvicinarsi alla Laguna di **Grado** significa entrare in un universo in cui la natura ha creato linguaggi inediti, attraverso un fitto intrecciarsi di canali e rii che lambiscono piccole isole dalla vegetazione rigogliosa come le **isole di Barbana, l'Anfora, Mota Safon e Banco D'Orio**, mete di gite giornaliere in barca, tour in SUP o in canoa. Per chi è alla ricerca di una pausa di relax ci sono le **Terme Marine di Grado**, ubicate proprio di fronte al mare.

È possibile attraccare al **Porto Mandracchio**, vero cuore pulsante della città, che rappresenta uno dei quattro porti turistici presenti a Grado attrezzati con ormeggi destinati al transito e partire alla scoperta dell'autentico centro storico del **borgo marinaro di Grado** che custodisce autentici gioielli, come la basilica paleocristiana di Santa Eufemia e il foro romano a vista. Da non perdere una passeggiata nei vicoli della città vecchia attraversando campi e campielli alla scoperta delle **botteghe artigiane**: troverete orafi, pittori, scultori e artisti che hanno conservato la sapienza dei vecchi mestieri.

Fortemente radicata la tradizione della pesca che si riflette nelle **ricette tradizionali** a base di pescato locale, rigorosamente fresco, da degustare nelle trattorie pergolate nascoste nelle viuzze del centro storico o sce-

gliendo una delle gite in barca o motonave con pranzo o cena a bordo o facendo una sosta nei ristoranti con attracco.

La spiaggia di Grado è arredata come un salotto elegante, con servizi di qualità, attenzione al **comfort** e alla **sicurezza per gli ospiti più piccoli**, che potranno fare lunghi bagni in acque basse, pulite e sempre calme ed usufruire di aree dedicate al gioco e di servizi di animazione.

Anche gli amanti dello sport troveranno un'offerta ampia e integrata e potranno scegliere **tra SUP, windsurf, nuoto, canoa e vela** e sempre più conosciuto il **kitesurf**, che vede nella località due spot attrezzati e popolati durante tutto l'anno. Anche gli appassionati di **golf e tennis** troveranno strutture adatte a coltivare la loro passione.

Nel periodo estivo da Grado sono attive inoltre le **linee marittime** Grado - Lignano Sabbiadoro e Grado - Trieste.

Grado meta d'eccellenza anche per gli **amanti della bici**, con un sistema di piste ciclabili integrate, un servizio di bike sharing presente in città, tour organizzati e collegamenti intermodali. Grado è, inoltre, il punto d'arrivo della **Ciclovía Alpe Adria Radweg**. Facilmente raggiungibili in bici anche i **due siti UNESCO** poco distanti da Grado: la romana **Aquileia**, raggiungibile anche via mare risalendo il fiume Natissa, città da scoprire autonomamente attraverso interes-

santi percorsi guidati per assaporare il fascino dell'imponente colonnato del foro romano, della basilica patriarcale, delle case romane e dei resti del porto fluviale, e **Palmanova** città fortezza dalla curiosa pianta a forma di stella e dall'interessante **Parco storico dei Bastioni**, nominato patrimonio dell'UNESCO, le cui gallerie sono visitabili autonomamente con audioguida o nel periodo estivo con percorsi guidati dedicati sia agli adulti che ai bambini.

Il percorso

- Laguna di Grado
- Isola di Grado
- Aquileia



↑ Boreto a la grisana

DA ASSAGGIARE

È noto che nelle isole la gente è diversa, matura tradizioni tutte sue. Ebbene, questo avviene anche in cucina.

Anche nel “piatto dei piatti” gradese: il **boreto a la grisana**. Chi pensa a una semplice zuppa di pesce, si sbaglia di grosso, perché questo è a tutti gli effetti un secondo, cucinato con il rombo o con un misto di vari pesci e abbinato alla polenta bianca.

L'utilizzo del pepe nero, un tempo preziosissimo, ci riporta poi ai legami antichi con Bisanzio o al contrabbando con i pirati che ne facevano incetta nelle galere dei veneziani.

Tipico della Laguna il **Santonego**, un infusione alcolica di assenzio marino estratto da una pianta perenne aromatica lagunare che fiorisce tra agosto e settembre.

DA NON PERDERE

Il borgo marinaro di Grado è animato tutto l'anno da rassegne musicali come **Grado Jazz**, eventi a carattere enogastronomico, competizioni sportive

e spettacoli.

Nel periodo natalizio viene allestita l'**Isola del Natale** e la **Rassegna dei presepi**.



↑ Centro storico di Grado
↓ Ciclovía Alpe Adria Radweg



A TUTTA VELA

L'ultimo weekend di giugno, nell'Isola d'oro si tiene **La Graisana**, un appuntamento dedicato allo **yachting** con regate aperte alla partecipazione di equipaggi nazionali e stranieri. In questo contesto si svolge la **Regata de le batele**, una gara a remi con le storiche imbarcazioni dei pescatori. La ciliegina sulla torta è un ricco cartellone culturale ed enogastronomico.

Lo sapevate?

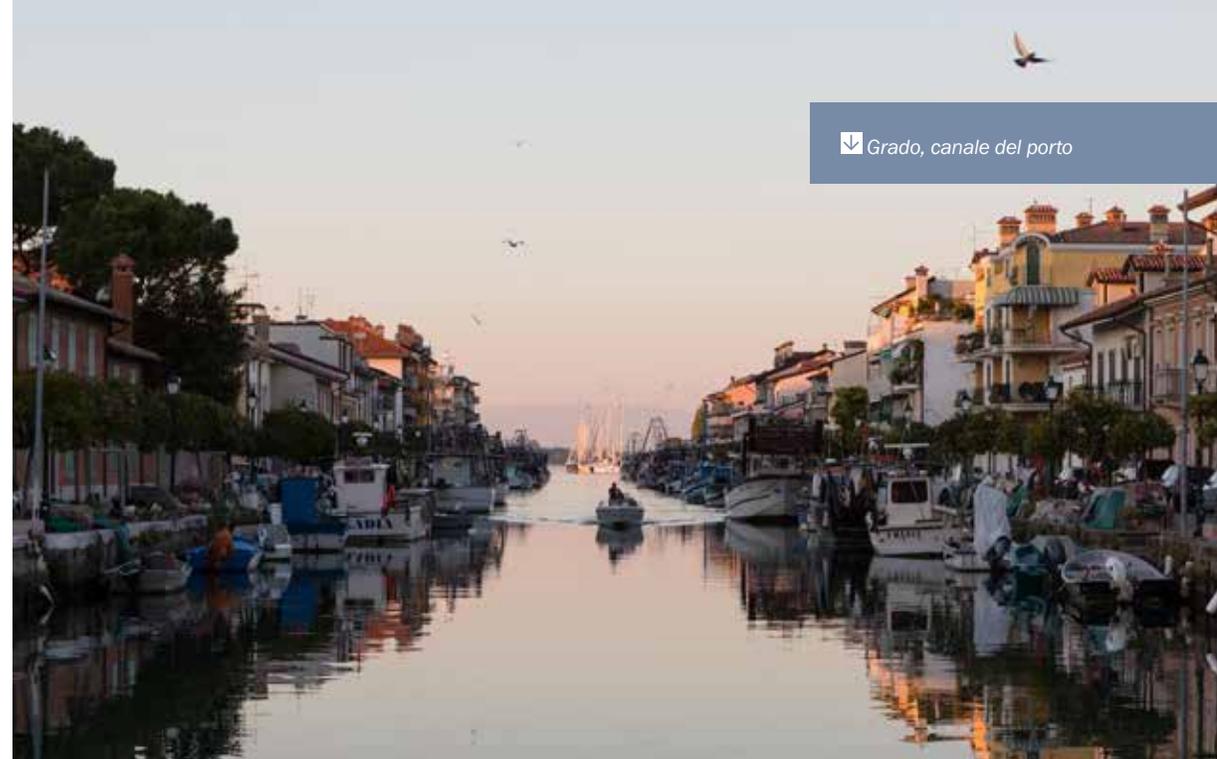
Agli inizi del Duecento i gradesi fecero un voto alla **Madonna di Barbana**, affinché potesse fine ad una terribile epidemia di peste che aveva colpito la città. La loro preghiera fu ascoltata e così, da allora, ogni prima domenica di luglio si celebra un'affascinante festa: il **Perdòn de Barbana**.

Un suggestivo corteo di barche, addobbate con fiori, ghirlande e bandiere raggiunge l'Isola di Barbana per sciogliere l'antico voto della città. Dopo una solenne messa, il corteo fa rientro a Grado tra canti, preghiere e il festoso rintocco delle campane.

Il Santuario di Barbana è il punto d'inizio del **Cammino Celeste**, la via di pellegrinaggio che collega Grado al Santuario del Monte Lussari.



↑ Isola di Barbana



↓ Grado, canale del porto

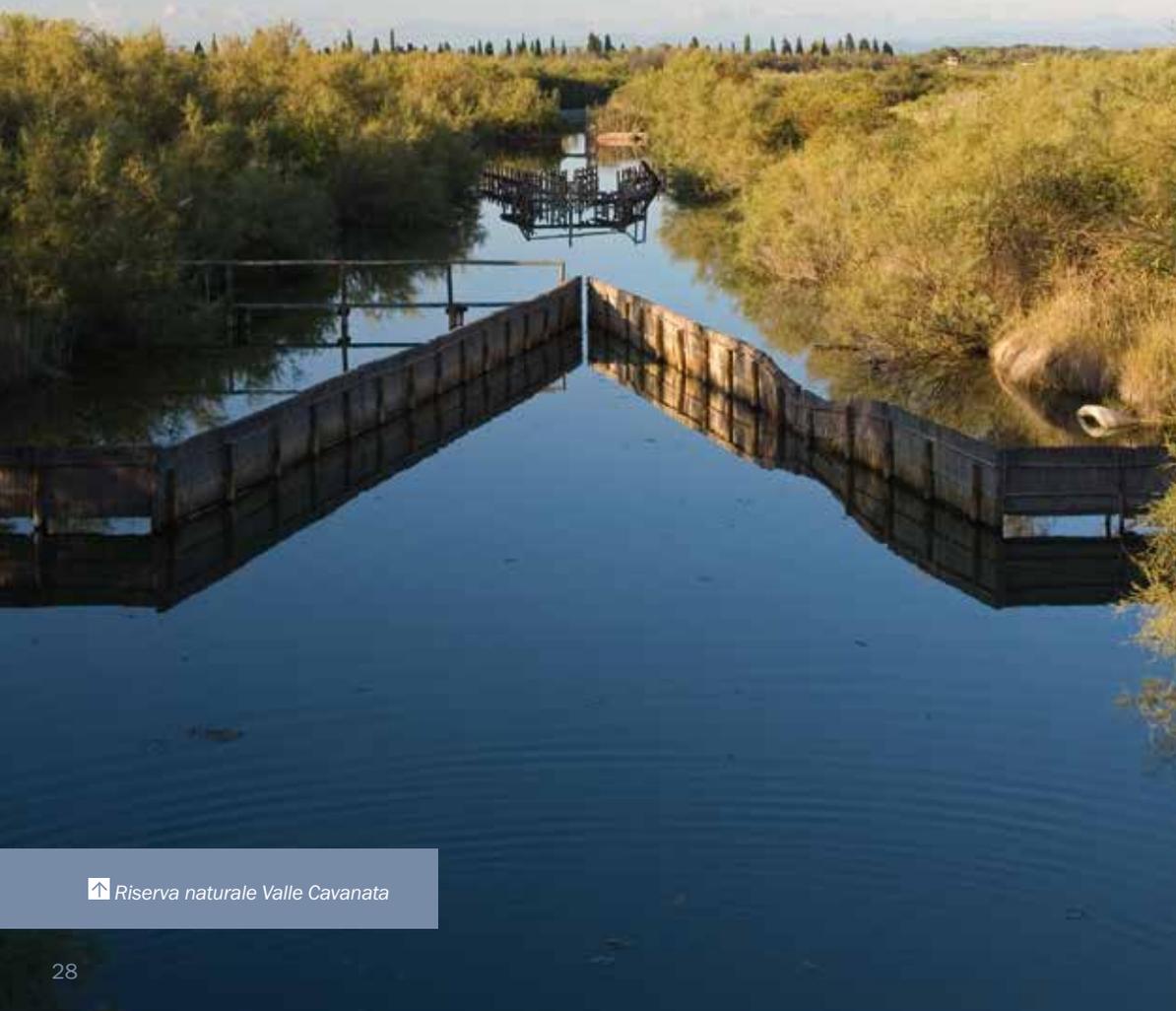


- Porti turistici**
 - 1 Marina di Aquileia
 - 2 Darsena Navigare 2000
 - 3 Darsena San Marco
 - 4 Porto San Vito
 - 5 Marina Primero

- Approdi**
 - 1 Porto di Grado
 località Mandracchio (soste brevi)

- Campo da Golf**
- Parco acquatico di Grado**

DA VALLE CAVANATA A MONFALCONE



↑ Riserva naturale Valle Cavanata

↓ Riserva naturale Foce
dell'Isonzo



Il percorso

- Riserva naturale della Valle Cavanata
- Riserva naturale della foce dell'Isonzo
- Monfalcone

DAL REGNO DEL BIRDWATCHING ALLA DINAMICA REALTÀ DI PRODUZIONE NAVALE

A un certo punto la costa si incunea verso nord, quasi a voler entrare dentro la terra: qui si estende Monfalcone e il Golfo di Panzano. Già da lontano, accompagnati dal volo dei gabbiani, scorgete le alte gru dei cantieri dove si varano **grandi e prestigiose navi da crociera**. A introdurre, quasi per contrasto, questo lembo pullulante di vita, sono tratti costieri dove la natura regna incontrastata, ospitando l'ampia spiaggia di **Marina Julia**, rinomato windspot punto di riferimento degli appassionati di sport del vento come il kitesurf e il windsurf e due riserve naturali di incantevole bellezza. A cominciare da quella della **Valle Cavanata**, situata nella porzione più orientale della Laguna di Grado e raggiungibile dalla cittadina attraverso scenografiche

piste ciclabili. Quest'area di valore internazionale, utilizzata in passato come valle da pesca, è un vero e proprio paradiso per il *birdwatching*: tra barene e spiaggette vivono numerose specie di uccelli acquatici, che trovano qui le condizioni ottimali per la sosta e la nidificazione. Appositi itinerari vi permettono di osservarli nel loro habitat naturale. Proseguendo verso Staranzano, si aprono panorami mozzafiato sul Golfo di Trieste. Via mare, grazie alle piste ciclabili, approdarete al centro visite della **Riserva Naturale Foci dell'Isonzo** ammirando paesaggi letteralmente sospesi nel tempo. Imboccando un sentiero su passerella, udirete solo il canto degli uccelli e il fruscio dei canneti accarezzati dal vento e potrete appostarvi a praticare il birdwa-

tching nei capanni presenti lungo il percorso in Riserva. Ma in questo magico contesto, disegnato da paludi d'acqua dolce, canneti, praterie umide, boschi e golene fluviali, potrete anche praticare attività di avvicinamento cavalli con il branco dei **bianchi cavalli Camargue** che vivono liberi nella riserva o praticare la canoa, accompagnati da una guida naturalistica. All'interno dell'area potrete degustare piatti tipici e trascorrere la notte nello spazioso e accogliente foresteria. La città di **Monfalcone**, rivela al visitatore risvolti storici e culturali inediti ed è una delle **capitali della cantieristica mondiale** dove vengono costruite le cosiddette "regine del mare", le grandi **navi da crociera** di seconda generazione che uniscono tecnologia e design proprie della cantieristica

monfalconese.

Ne narra la storia il **MuCa, il Museo della Cantieristica** – l'unico in Italia dedicato al tema – con sede nell'ex **Albergo Operai del Villaggio di Panzano**, un quartiere di Monfalcone progettato negli anni Venti per ospitare gli operai del settore cantieristico. Si iscrive nella radicata tradizione **cantieristica di Monfalcone** anche la conservazione dell'antica arte dei maestri d'ascia: know-how e tradizione si intrecciano ancora oggi grazie ad artigiani specializzati nella costruzione di nuove imbarcazioni custom, il refitting e le manutenzioni soprattutto in legno. Uno dei simboli più famosi che dominano il centro cittadino è la **Rocca** medioevale con il **Museo paleontologico**.

Per regalarsi una pausa di relax fra una visita e l'altra in città ci sono le **Terme Romane di Monfalcone**.

Nei dintorni della città, particolarmente coinvolgente è il **Parco tematico della Grande Guerra**, dove immergendovi nel periodo storico tra il 1915 e il 1918, potrete passeggiare tra trincee e camminamenti. A pochi chilometri da Monfalcone, in direzione Gorizia, incontrerete **Redipuglia** dove si erge il più grande e maestoso **Sacrario Militare d'Italia**. La grande scalinata in pietra calcarea, custodisce le salme di centomila caduti della Prima Guerra Mondiale. Sulla sommità del sacrario è collocato un osservatorio da cui si possono identificare i luoghi di tante battaglie della

Grande Guerra.

A Fogliano Redipuglia, poi, c'è un **Cimitero di Guerra Austro-Ungarico** e, sul colle di Sant'Elia, il **Parco della Rimembranza**, viale a gradoni con ai lati cippi con riproduzioni di cimeli ed epigrafi in ricordo del Cimitero dei Trentamila Invitti che un tempo occupava questa zona.

Poco distante, a Sagrado, è presente il **Museo Multimediale del Monte San Michele**, nominato come uno dei quaranta migliori progetti digitali al mondo.

Da non perdere, inoltre, una visita a **Gorizia**, città di frontiera che nel 2025 sarà capitale della cultura europea assieme alla vicina Nova Gorica.

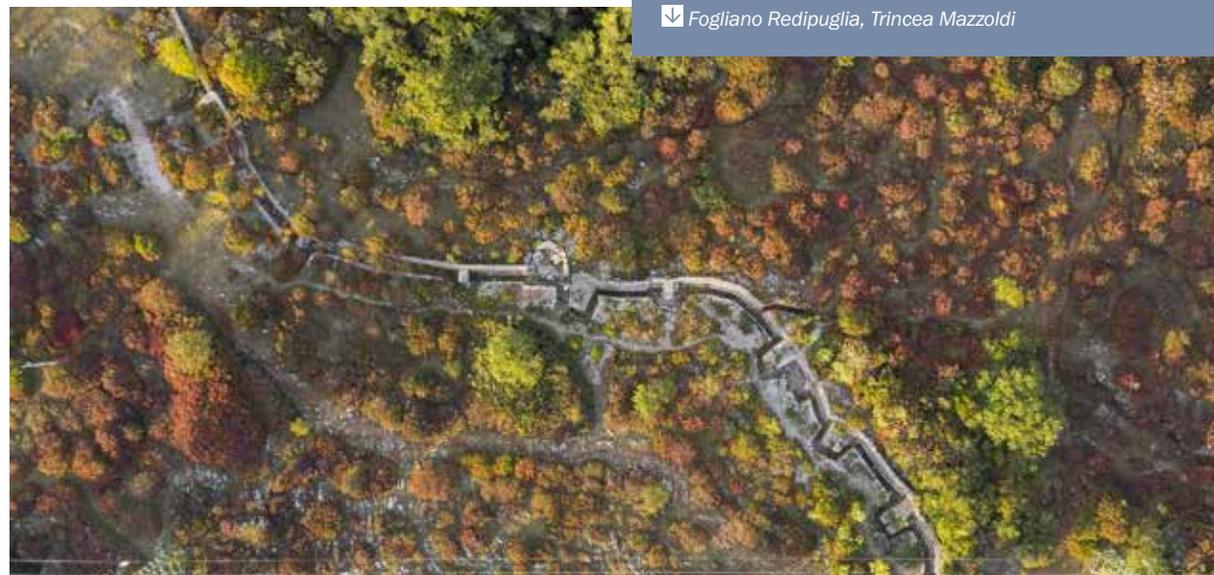
DA ASSAGGIARE

Ad arricchire la cucina di mare del Friuli Venezia Giulia, non c'è solo il pesce, ma ci sono anche i crostacei e i molluschi.

Tra quest'ultimi un posto importante è occupato dalle **sepe**, le seppie, che vanno sottocosta in primavera: i pescatori, dopo averle catturate con reti

da posta e nasse, le portano al mercato ancora vive. La stagione migliore per degustarle si protrae fino ad estate inoltrata. Con le seppie vengono preparate zuppe e insalate, mentre con il nero di seppia paste e risotti. Una ricetta della tradizione sono le **seppie in umido**.

↓ Fogliano Redipuglia, Trincea Mazzoldi



↓ MuCa, Museo della Cantieristica



IL FASCINO DI UN AMBIENTE A SÉ

Il Carso è un paesaggio totalmente a sé, aspro e affascinante, misterioso e risoluto, dove si nascondono doline punteggiate di cespugli di sommacco e di arbusti spinosi, come il ginepro. Al centro di questo particolare scenario, non lontano da Monfalcone, si trova la **Riserva Naturale dei Laghi di Doberdò e di Pietrarossa**, bacini formatisi grazie a singolari fenomeni geologici. Il bacino di Doberdò è uno dei pochi esempi di lago carsico in Europa.

DA NON PERDERE

Nei mesi di luglio e agosto si svolge **Monfalcone Estate**, tradizionale rassegna che coinvolge tutto il territorio monfalconese e propone un calendario di attività culturali e di eventi dal vivo dedicati a tutte le fasce d'età. Vengono proposti spettacoli di qualità, tra cui il **Marina Julia Summer Festival** e il noto **"Festival internazionale degli artisti di strada"**, che anima non solo il centro città, ma anche lo splendido litorale.



Lo sapevate?

A Fossalon di Grado, tra le riserve della Valle Cavanata e della Foce dell'Isonzo, c'è una produzione d'eccellenza: l'asparago bianco. Il turione è fatto crescere completamente sotto terra e la raccolta avviene nei mesi di aprile e maggio, periodo in cui si organizzano mostre e rassegne enogastronomiche come la Festa degli Asparagi.

Il "re degli ortaggi", come viene qui definito, è proposto insieme al pesce e ad altri prodotti tipici regionali, come il prosciutto di San Daniele. Da non perdere la degustazione in abbinamento ai grandi vini bianchi del Friuli Venezia Giulia.



-  Porti turistici
-  1 Marina Hannibal
-  2 Marina Lepanto Resort
-  3 Ocean Marine
-  Parco Tematico Grande Guerra
-  Museo della Cantieristica di Monfalcone, MuCa
-  Museo Multimediale del Monte San Michele
-  Riserve Naturale Laghi di Doberdò e Pietrarossa
-  Riserva Naturale Regionale Valle Cavanata
-  Riserva Naturale Regionale Foci dell'Isonzo
-  Windspot Marina Julia

DA DUINO A SISTIANA



↑ Castello di Duino

LUNGO LA COSTA DELLE BIANCHE FALESIE, ATTORNIATA DA PICCOLE PERLE E BORGHI DI PESCATORI

Miti e antiche leggende echeggiano suadenti in questa terra che il mare lo guarda dall'alto. Una terra che ha ispirato **poeti, musicisti e scrittori**.

Qui, dove una Dama Bianca vi parlerà del marito malvagio che la gettò dalle mura di un antico castello. Ma il cielo ebbe pietà di lei, dandole un corpo di roccia prima che si infrangesse sugli scogli. La sua anima è ancora là, in una rupe a picco sulla baia, presso i resti dell'antico maniero di Duino. In certe particolari notti prende vita e vaga senza pace. Un posto così non può che stimolare la fantasia.

Qui, dove l'altopiano carsico incontra il mare, e per questo incontro si fa ancora più bello, vestendosi con alte e bianche falesie, paradiso per gli appassionati di arrampicata.

Prima ancora di arrivare a Duino, però, incrocerete altri luoghi magici. Come il **Villaggio del Pescatore**, piccolo borgo marinaro dove non è raro scorgere, nei pescherecci ormeggiati, chi pulisce il pesce o ripara le reti.

La Dama Bianca, che la leggenda unisce indissolubilmente ai resti dell'antico maniero, non è la sola bellezza che troverete a Duino. Lassù, vedetta di uno dei tratti di costa più incantevoli di tutto l'alto Adriatico, arroccato su uno sperone di roccia che scende a strapiombo sul mare, infatti, appare in tutta la sua bellezza il **Castello di Duino**, una costruzione composita e

massiccia, su cui svetta la torre cinquecentesca che poggia su una base bimillenaria. È proprio attorno a questa torre, sulle rovine di un avamposto romano, che nel Trecento si intraprese la costruzione dell'attuale castello, non lontano da quello antico. Sono visitabili numerose sale arredate, la torre, la cappella e il parco.

Vicino al maniero, inizia il **sentiero Rilke**: il nome si deve al poeta Rainer Maria Rilke, ospite presso il castello nel 1911 e 1912: qui, infatti, trasse ispirazione per i versi delle sue Elegie Duinesi. Nell'area è stata istituita la **Riserva naturale delle falesie di Duino**: ricche le tracce che testimoniano il passaggio dal clima medioeuropeo a quello mediterraneo, tra pini neri, lecci e carpini. Numerosi anche gli animali, come il falco pellegrino. Il sentiero arriva fino a **Sistiana**, dove una baia tranquilla con un porticciolo di notte si anima grazie agli spazi dedicati al divertimento.

Le spiagge della baia con ciottoli piccoli sono attrezzate e adatte anche ai bambini e rappresentano un privilegiato punto di partenza per suggestive escursioni in SUP e in canoa sotto il Castello di Duino, ma anche per corsi di vela e windsurf.

Poco lontano, un ambizioso progetto di riqualificazione urbanistica e di risanamento ambientale ha fatto di **Portopiccolo** un resort di alta qualità dotato di

una marina con 121 ormeggi, un beach club attrezzato con prive, terrazze e piscine, spa, negozi, ristoranti, hotel e residenze affacciate sul mare. Lungo la costa, in direzione di Grignano, si susseguono baie e curati stabilimenti balneari. A **Canovella** ci sono un'ampia spiaggia libera e un porticciolo, così come a **Santa Croce**, dove si possono incontrare pescatori intenti nel rammendo delle reti.

Nella spiaggia dei Filtri, poi, sgorgano sorgenti d'acqua dolce, ideali per un idromassaggio naturale. La **Costa dei Barbari**, suggestiva e selvaggia, è invece il paradiso dei naturalisti.

Il percorso

- Risorgive del Timavo
- Villaggio del Pescatore
- Duino
- Sentiero Rilke
- Sistiana
- Santa Croce

DA NON PERDERE

Un luogo talmente suggestivo da colpire persino la fantasia di Virgilio, che lo citò nell'Eneide. Un luogo che ha sempre suscitato forti emozioni nel corso dei secoli. Detentore di tutto questo fascino è il **fiume più corto d'Italia**: il Timavo, che corre nascosto nelle viscere della terra per decine di chilometri, riaffiorando in superficie con inedita bellezza. A San Giovanni, in comune di

Duino Aurisina, a circa due chilometri dal suo sbocco in mare, se ne ammirano tre limpidissime **risorgive**.

Qui vicino, si trova la chiesa gotica di San Giovanni in Tuba, che conserva il pavimento musivo di una basilica paleocristiana, a testimonianza degli antichi culti che si celebravano nel luogo. Come quello misterico del dio Mitra, che si svolgeva in una grotta:

si tratta dell'unico Mitreo in una cavità naturale conservatosi in Europa. Poi, lapidi o memorie di storici rievocano culti dedicati a Diomede, Saturno ed Ercole. E al Nume Timavo. Sull'altipiano carsico si aprono suggestive cavità naturali come la **Grotta Gigante** a Sgonico, mentre a Duino-Aurisina la **Grotta Torri di Slivia**.



↑ Baia di Sistiana



Lo sapevate?

Dalla Baia di Sistiana inoltrandosi nell'entroterra si nascondono nel territorio del Carso Triestino le **osmize**: caratteristici locali dove è possibile degustare i prodotti tipici come formaggi e salumi locali, direttamente nelle case dei contadini che li producono, godendo di una vista privilegiata sul Golfo di Trieste.

DA ASSAGGIARE

Tra insalatina di seppie, pasta ai sardoni (così vengono chiamate qui le alici o acciughe), filetto di branzino ai ferri e sardoni fritti, c'è solo l'imbarazzo della scelta. Il pesce, qui, è anche frutto degli allevamenti dei produttori ittici del posto. Come le cozze, chiamate **peoci**: quelli **alla scotadeo**, secondo un'antichissima tradizione, vengono fatti saltare in padella finché si aprono.



Porti turistici
1 Portopiccolo



Approdi gestiti da associazioni nautiche e sportive
1 Porticciolo del Villaggio del Pescatore
2 Porticciolo di Duino
3 Porticciolo di Sistiana
4 Porticciolo di Santa Croce
(soste brevi negli spazi liberi)



Riserva Naturale delle Falesie di Duino
● Castello di Duino

DA MIRAMARE A TRIESTE



↑ Castello di Miramare



ALLA SCOPERTA DEL CUORE MARINO DELLA MITTELEUROPA

Elegante “avamposto” della città di Trieste, ne annuncia tutta la bellezza. Così, protendendosi sul mare con la sua candida grazia. Il **Castello di Miramare** è un edificio eclettico costruito a metà Ottocento. Per raggiungerlo, potete ormeggiare - quando il tempo lo consente - nel lato esterno del molo del porticciolo di **Grignano**. Qui, attraverso una scalinata, si accede al suggestivo **Parco Storico del Castello di Miramare**, dove vivono piante e alberi provenienti da tutto il mondo.

Si arriva poi al castello, teatro della storia d'amore tra Carlotta del Belgio e l'arciduca Massimiliano d'Asburgo, interrotta dalla tragica morte del nobile in Mesico. All'interno ammirerete gli

appartamenti privati, le stanze dedicate agli ospiti, la ricca biblioteca e la magnifica Sala del trono, con i ritratti dei componenti della famiglia degli Asburgo. Trieste è raggiungibile via barca da Grado con la **linea marittima** che collega le principali località del Golfo di Trieste, inoltre è attiva tutto l'anno la linea marittima che collega Trieste con Muggia. Ai piedi del promontorio, invece, è situata l'**Area Marina Protetta di Miramare**, primo parco marino istituito in Italia, dove si effettuano immersioni e visite guidate di seawatching, che permettono di osservare una notevole varietà di ambienti. Ospitato nelle ex Scuderie del Castello di Miramare, il **BioMa**, l'interessante Museo im-

Il percorso

- Grignano
- Castello e Parco di Miramare
- Trieste



mersivo dell'AMP Miramare dove è rappresentato il microambiente della riserva marina attraverso video, ricostruzioni 3D, docce acustiche per ascoltare i suoni del mare e uno speciale acquario "touch tank".

Oltre Miramare, la costa si apre completamente ed è tutta per lei: **Trieste**, la regina "marina" della Mitteleuropa, che è annunciata dallo spirito della sua gente. Gente che coglie ogni occasione per vivere il mare, e che popola la riviera di **Barcola** - con i suoi bagni e i suoi chioschi - per prendere il sole, fare un tuffo o una semplice passeggiata. Poco dopo Barcola, in alto, verso il promontorio carsico, scorgete un grande faro: si tratta del **Faro della Vittoria**, che oltre a illuminare il golfo in ausilio ai naviganti, è un monumento commemorativo dedicato ai marinai caduti nella Prima Guerra Mondiale.

Poi si arriva nel **cuore della città**: sì, perché a Trieste, il mare, sembra entrare nel centro abitato;

un mare in cui eleganti palazzi di stampo asburgico quasi si specchiano. Siete nella città della **letteratura**, dei tanti culti religiosi, del caffè e dei bellissimi caffè storici, dell'arte e della scienza. Una città che custodisce la suggestiva **Piazza Unità d'Italia**, una delle più belle e grandi al mondo tra quelle che si affacciano sul mare. Trieste dai tanti volti: potete perdersi tra gli **antiquari** nei vicoli senza geometria della città *vecchia* (vecchia) e del ghetto ebraico, o ritrovarvi nell'ordine asburgico delle vie del borgo teresiano; assaporare le migliori miscele dei **caffè** o gustare un delizioso *presnitz* nella pasticceria dove **James Joyce** usava andare, o riconoscere i percorsi e le atmosfere già descritti da **Italo Svevo** e **Umberto Saba**.

E poi scoprire la sinagoga, le chiese greco-ortodossa e serbo-ortodossa, la chiesa evangelica luterana e quella elvetica e valdese. La **Cattedrale** e il **Castello di San Giusto**, poi, si tro-

vano su un colle da cui si gode di una vista impareggiabile sul Golfo di Trieste.

A un passo dal mare il **Canal Grande del Borgo Teresiano**, uno dei quartieri più antichi, fatto costruire intorno alla metà del XVIII secolo da Maria Teresa, prima imperatrice d'Austria. Guardando lungo il bordo del canale, all'altezza del civico n. 12 di Via Rossini, si nota una **pietra graduata** che segna il **punto zero del livello del mare**, il "*Nullpunkt*" e le escursioni di marea, realizzato nel 1785 per volere dell'imperatore Giuseppe II, figlio di Maria Teresa, l'idrometro diventa il riferimento cartografico di tutto l'Impero austro-ungarico. Vale una visita anche il quartiere della **Cavana**, antico ricovero delle imbarcazioni, tramutato poi in zona a luci rosse fino al secondo dopoguerra.

DA NON PERDERE

Ogni anno, la seconda domenica di ottobre, nel Golfo di Trieste si svolge la **Barcolana**, regata internazionale che negli anni è diventata la gara con più partecipanti al mondo. Lo scenario che si prospetta è un'incredibile tavolozza di colori con imbarcazioni che tingono il mare. Non mancano gli eventi correlati alla competizione velistica che animano la città anche nelle settimane precedenti alla regata!

Le location TOP per assistere alla regata:

- dalla **Napoleonica**, passeggiata panoramica

dall'Obelisco di Opicina alla palestra di roccia di Prosecco;

- dal **Faro della Vittoria**, aperto in questa occasione anche al mattino;
- dalle **Rive di Trieste** per festeggiare il vincitore in arrivo di fronte a piazza Unità;
- dal **Lungomare di Muggia** per assistere all'arrivo sulla prima boa;
- direttamente dal mare, salendo su una delle imbarcazioni partecipati!

DA ASSAGGIARE

Le alici sono i pesci più diffusi nel Golfo di Trieste. Qui li chiamano **sardoni**, e vengono cucinati fritti, impanati o **in savôr**, cioè fritti e marinati con aceto e cipolla. La ricetta ha origini molto antiche: il **sa-**

vôr triestino nacque dalla necessità di conservare l'enorme quantità di pesce azzurro pescato nel golfo, quando non esistevano frigoriferi e congelatori.



↑ Sarde in savôr

VISTA SUL MARE

Il **Golf Club Trieste**, che fa parte della rete *Golfing in Friuli Venezia Giulia*, offre un percorso a 18 buche incastonato ad un'altitudine di 350 metri, tra le aspre e

caratteristiche colline carsiche da una parte ed il mare dall'altra. Da qui, ammirerete splendidi scorci sul Golfo di Trieste.

Lo sapevate?

Se sentite un triestino dire che va al bagno, non pensate sia poco fine. Andare al bagno, a Trieste, è come dire andare al mare. E in città c'è l'unico bagno - cioè stabilimento balneare - in Europa con zone separate per uomini e donne. Si tratta della Lanterna, chiamato anche Pedocin, bagno storico nato ai tempi di Maria Teresa d'Austria e collocato, assieme all'Ausonia, in centro città.



↑ Barcolana



↑ Canal Grande, Trieste



Porti turistici
1 Marina San Giusto

Approdi gestiti da associazioni nautiche e sportive
1 Porticciolo di Grignano
2 Porticciolo Cedas
3 Porticciolo di Barcola
4 Trieste: presso i circoli nautici lungo le rive

soste brevi negli spazi liberi, lasciando libero l'attracco per il traghetto (gestito dalla Capitaneria di Porto di Trieste)

● Area Marina Protetta di Miramare
● Castello di San Giusto
● Castello di Miramare
● Campo da golf
● Faro della Vittoria
● Bioma, Biodiversitario Marino



Il percorso

- Trieste
- Muggia
- San Bartolomeo
- Val Rosandra

ACQUE DI CONFINE E UNA NATURA INCANTATA E SELVAGGIA

Nell'ultimo lembo d'Italia la costa pare ripiegarsi su se stessa. Qui s'apre la Baia di **Muggia**, l'unica cittadina istriana rimasta all'Italia. Approdando nella **pittoresca darsena**, pare quasi di entrare dentro le calli e le piazzette. E sarete subito immersi in una suggestiva atmosfera di chiaro **stampo veneziano**. Non solo nelle architetture: anche il dialetto, i costumi e le tradizioni gastronomiche lasciano trapelare un intenso passato condiviso con la Serenissima, infatti a Muggia si parla il muggesano, dialetto di tipo istro-veneto.

Guardandola dal mare, le bianche pietre d'Istria e le case colorate creano un armonico tutt'uno con il verdeggianti ambiente carsico. A incorniciarla, sette chilometri di costa e una corona di colli che dominano panoramicamente una vasta zona, sia italiana che slovena. Prima dell'anno Mille, si sviluppò a valle, nel por-

ticciolo, un piccolo centro che fu chiamato Borgolauro: in questo nuovo borgo, nel Duecento, nacque il Comune di Muggia. Di quest'epoca sono il **duomo** e il **palazzo comunale**, ricostruito nel Novecento. Ma lassù, in alto, sul promontorio che sovrasta il porto, si parla una storia ancora più antica: ne sono prova i resti dei **castellieri** protostorici di Santa Barbara e di Muggia Vecchia, dove si erge la romanica **Basilica di Muggia Vecchia** (Santa Maria dell'Assunta, IX secolo), unica testimonianza, insieme ai resti delle mura, di un passato romano e medievale. Da qui, si gode di un magnifico **panorama sul Golfo di Trieste**.

Il Castello di Muggia, invece, risale al Trecento, pur essendo stato rimaneggiato più volte nel corso dei secoli. Un tempo coronava la munita cerchia muraria intorno alla città. La curiosità è che gli abitanti di Muggia hanno via via

usato i suoi originari blocchi di pietra arenaria per costruire le proprie abitazioni.

Ancora oggi da queste parti si respira un'aria particolare, passeggiando nelle caratteristiche calli e nella splendida **piazza Marconi**, cuore pulsante della cittadina, oppure stando nel Mandracchio ad osservare i pescatori intenti nel loro lavoro. E poi nei dintorni ci sono confortevoli e ombreggiati **stabilimenti balneari**, un parco dog-friendly e l'area di lungomare compresa tra Punta Sottile e Punta Olmi: un tratto di costa attrezzato con aree giochi, panchine, installazioni sportive.



↑ Val Rosandra

Molto suggestivo è anche il porticciolo sito nella località di **San Bartolomeo**. Lasciando la barca all'ormeggio, con un servizio taxi potete raggiungere la **Riserva Naturale della Val Rosandra**, area di altissimo valore naturalistico che si stende in una valle a fianco di Muggia. Per gli amanti del trekking c'è un percorso di 18 chilometri che dalla cittadina istro-veneta arriva fino al Rifugio Premuda, alle porte della valle. Si parte da piazza Marconi, si sale al borgo di Santa Barbara e si imbecca l'apposito sentiero del circuito Via Alpina, toccando San Dorligo della Valle e raggiungendo poi il rifugio.

Qui, scoprirete un paesaggio e una fauna espressione di un'area di contatto tra il territorio

alpino e il mare, e pure un **acquedotto romano** costruito per l'approvvigionamento idrico di Tergeste, l'antica Trieste. La **Val Rosandra** è nata grazie al fenomeno di erosione provocato dal torrente Rosandra, affascinoso corso d'acqua che fluisce su un percorso particolarmente movimentato. Avanza veloce lungo ripidi pendii formando cascatelle, pozze d'acqua trasparente e dolci flussi. E persino una **cascata di 36 metri**. La valle si esprime con bianche e imponenti pareti, meta di numerosi sportivi e scalatori. Famosa la sua **palestra di roccia**, con corsi di arrampicata di diversi livelli e difficoltà. Numerosi itinerari guidano gli escursionisti alla scoperta di **grotte** con antiche iscrizioni, dei resti di an-

tichi castelli e castellieri, costeggiando ruscelli e punti da cui si gode di una straordinaria vista sul Golfo di Trieste. E sul tracciato di un'ex-ferrovia corre una la **pista ciclopedonale Cottur**, che parte dal centro di Trieste, nel rione di San Giacomo, e porta in Slovenia. Da Muggia parte la **via Flavia dei Cammini Walkart**.

DA NON PERDERE

Un'esplosione di colori e allegria. E tanta calda partecipazione. Il **Carnevale muggesano**, chiamato in dialetto **Carneval mujesan**, è tra i più antichi del panorama italiano: le prime notizie risalgono al Quattrocento. L'evento coinvolge l'intera popolazione nell'allestimento dei carri allegorici e nella realizzazione dei sontuosi costumi della sfilata.



↑ Centro storico Muggia

DA ASSAGGIARE

A Muggia si preparano piatti riconducibili alla tradizione istriana, talvolta dalmata, veneta, asburgica e slovena. Tra questi, la cucina di mare occupa un posto di prim'ordine. Da provare gli **scampi a la busara**, cucinati con il pomodoro, che vengono serviti nel recipiente di cottura, o in ciotole individuali di terraglia, con fette di polenta o di pane casereccio tostato.



↑ Regata storica



↑ Olio extravergine di oliva DOP Tergeste



Lo sapevate?

Il palazzo comunale di Muggia è abbellito da un leone che ricorda chiaramente la Serenissima. Ha però una particolarità: ghermisce un libro chiuso, per nascondere la parola pax, che in queste terre era sempre a rischio. Qui, gli Asburgo non riuscirono ad averla vinta e a Muggia si legge un passato condiviso con l'Istria veneta e non con la Trieste imperiale.

REGATA SENZA CONFINI TRA ITALIA E SLOVENIA

Ogni anno, in giugno, un grande evento impreziosisce la costa muggesana: la **regata velica Muggia-Portorose-Muggia** - Settimana Internazionale dei Tre Golfi - con un contorno dedicato agli spettacoli e ai prodotti enogastronomici, nonché alla musica e al folclore.



↑ Muggia



Porti turistici
1 Porto San Rocco
Marina Resort

Approdi gestiti da associazioni
nautiche e sportive
1 Porticciolo di Muggia
2 San Bartolomeo
(soste brevi negli spazi liberi)

● Parco Archeologico
di Muggia Vecchia
● Riserve Naturali Regionali
Val Rosandra

*** APRILIA MARITTIMA 2000
DRY MARINA**

Via del Coregolo, 19
33053 Aprilia Marittima (UD)
Tel. +39 0431 53146
info@cantieridiapriliasp.it
www.cantieridiapriliasp.it

*** CANTIERI MARINA
SAN GIORGIO**

Via E. Fermi, 21
33058 S. Giorgio di Nogaro (UD)
Tel. +39 0431 65852
Fax. +39 0431 65854
cantierimarina@cantierimarina.it
info@cantierimarina.it
www.cantierimarina.it

**DARSENSA DI
APRILIA MARITTIMA**

Via del Coregolo, 3
33050 Aprilia Marittima (UD)
Tel. +39 0431 53123
Fax. +39 0431 53458
circolo.nautico@apriliamarittima.it

DARSENSA NAVIGARE 2000

Isola della Schiusa Riva Garibaldi
Ufficio: Viale Italia, 5
34073 Grado (GO)
Tel. +39 0431 80183
Tel. +39 340 2537338
www.navigare2000grado.it

*** DARSENSA PORTO VECCHIO**

Viale Italia, 50
33054 Lignano Sabbiadoro (UD)
Lignano Sabbiadoro Gestioni spa
Tel. +39 0431 723183
Fax. +39 0431 724763
darsena@lignanosabbiadoro.it
www.lignanosabbiadoro.it

*** DARSENSA SAN MARCO**

Loc. Testata Mosconi
34073 Grado (GO)
Tel. +39 0431 81548
info@darsenasanmarco.it
www.darsenasanmarco.it

*** DRY MARINA
PUNTA GABBIANI**

Aprilia Marittima
Strada Statale Latisana - Lignano
33050 Aprilia Marittima (UD)
Tel. +39 0431 528000
Fax. +39 0431 528300
info@marinapuntagabbiani.it
www.marinapuntagabbiani.it

MARINA CAPO NORD

Via Capo Nord, 1
33050 Aprilia Marittima (UD)
Tel. +39 0431 53503
Fax. +39 0431 53524
info@marinacaponord.it
www.marinacaponord.it

MARINA DI AQUILEIA

Località Cà Ara, 1/a
33051 Aquileia (UD)
Tel. +39 0431 91041
Fax. +39 0431 919241
info@marinadiaquileia.com
www.marinadiaquileia.it

*** MARINA HANNIBAL**

Via Bagni Nuova, 41
34074 Monfalcone (GO)
Tel. +39 0481 411541
+39 345 4713398
Fax. +39 0481 40446
info@marinahannibal.com
www.marinahannibal.com

*** MARINA LEPANTO RESORT**

Via Consiglio d'Europa, 38
34074 Monfalcone (GO)
Tel. +39 0481 45555
Fax. +39 0481 44082
info@marinalepanto.it
www.marinalepanto.it

*** MARINA PLANAIS**

Viale E. Fermi, 49
33058 S. Giorgio di Nogaro (UD)
Tel. +39 0431 621770
Fax. +39 0431 669955
info@marinaplanais.com
www.marinaplanais.com

*** MARINA PRIMERO**

Via Monfalcone, 16
34073 Grado (GO)
Tel. +39 0431 896880
Fax. +39 0431 896901
info@marinaprimero.com
www.marinaprimero.com

*** MARINA PUNTA FARO RESORT**

Via Monte Ortigara, 3
33054 Lignano Sabbiadoro (UD)
Tel. +39 0431 70315
info@marinapuntafaro.it
www.marinapuntafaro.it

*** MARINA PUNTA VERDE**

Via G. Scerbanenco, 17/1
33054 Lignano Sabbiadoro
località Riviera (UD)
Tel. +39 0431 427131
Fax. +39 0431 427290
info@marinapuntaverde.it
www.marinapuntaverde.it

*** MARINA RESORT PUNTA
GABBIANI**

Aprilia Marittima
Strada Statale Latisana - Lignano
33050 Aprilia Marittima (UD)
Tel. +39 0431 528000
Fax. +39 0431 528300
info@marinapuntagabbiani.it
www.marinapuntagabbiani.it

*** MARINA SAN GIUSTO**

Molo Venezia, 1
34123 Trieste
Tel. +39 040 303036
Fax. +39 040 3224933
info@marinasangiusto.it
www.marinasangusto.it

*** MARINA STELLA RESORT**

Via del Fiume, 9
33056 Palazzolo dello Stella (UD)
Tel. +39 0431 589288
Fax. +39 0431 586151
info@marinastella.it
www.marinastella.it

OCEAN MARINE

Via Consiglio d'Europa, 42
34074 Monfalcone (GO)
Tel. +39 0481 413305
Fax. +39 0481 792193
info@oceanmarinesrl.com
www.oceanmarine.it

OFFSHORE UNIMAR SRL

Corso dei Continenti, 165
33054 Lignano Sabbiadoro (UD)
Tel. +39 0431 428524
Fax. +39 0431 428782
info@offshoreunimar.com
www.offshoreunimar.com

*** PORTOMARAN**

Via Riva Canal de San Piero, 1
33050 Marano Lagunare (UD)
Tel. +39 0431 67409
Fax. +39 0431 640642
portomaran@portomaran.com
www.portomaran.com

*** PORTOPICCOLO**

Portopiccolo - Sistiana
34011 Duino Aurisina (TS)
Tel. +39 040 9977711
marina@ppst.it
www.portopiccolosistiana.it

*** PORTO SAN ROCCO
MARINA RESORT**

Strada per Lazzaretto, 2
34015 Muggia (TS)
Tel. +39 040 273090
Fax. +39 040 9279203
infoport1@portosanrocco.it
www.portosanrocco.it

*** PORTO SAN VITO**

Riva G. da Verrazzano, 1
34073 Grado (GO)
Tel. +39 0431 83600
info@portosanvito.it
www.portosanvito.it

*** PORTO TURISTICO
MARINA UNO RESORT**

Viale Adriatico, 39
33054 Lignano Sabbiadoro
località Riviera (UD)
Tel. +39 0431 428677
info@marina-uno.com
www.marina-uno.com

*** SHIPYARD & MARINA
SANT'ANDREA**

Via E. Fermi, 53
33058 S. Giorgio di Nogaro (UD)
Tel. +39 0431 622162
Fax. +39 0431 621504
info@marinasantandrea.it
www.marinasantandrea.it

* Benvenuti nei Marina del Friuli Venezia Giulia

Il network dei porti turistici
del Friuli Venezia Giulia è frutto della
grande tradizione nautica del territorio
e gode della collaborazione
con PromoTurismoFVG.
Opportunità, vantaggi ed eventi moltiplicati
per 20, il numero dei Marina del network.
Oltre alla sicurezza nei porti turistici
di FVGMarinas in tutte le stagioni dell'anno.

Ti aspettiamo!



FVGMARINAS

info@fvymarinas.com www.fvymarinas.com



COME ARRIVARE

IN AUTO

Autostrade:
 A4 Torino/Trieste
 A23 Palmanova/Udine/Tarvisio
 A28 Portogruaro/Conegliano
 A27/A4 Trieste/Belluno

IN AEREO

Aeroporto di Trieste
www.triesteairport.it
 40 km da Trieste e Udine
 80 km da Pordenone
 130 km da Venezia
 120 km da Lubiana

IN TRENO

www.trenitalia.it
www.italotreno.it

IN BICI

www.alpe-adria-radweg.com
www.adriabike.eu

IN BARCA

Lungo la costa e attraverso i canali di navigazione delle Lagune di Grado e Marano



www.marefvg.com