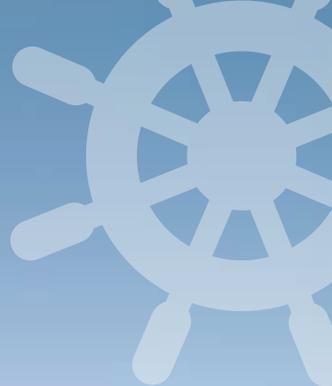
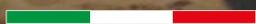


MARE

UNA VACANZA,
INFINITE POSSIBILITÀ



IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA



www.turismoavg.it

ITA

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 43€.

Con la FVGcard da 48 ore puoi risparmiare fino a 13€ 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

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

2 UNA COSTA UNICA, COME LE TUE VACANZE!

4 SULLA CRESTA DELL'ONDA

5 STACCA LA SPINA... PER RICARICARTI

6 A TUTTO DIVERTIMENTO

7 UN TERRITORIO CHE SI RIVELA A TAVOLA

8 LIGNANO SABBIAADORO
L'EMOZIONE DI SENTIRSI BENE

24 GRADO
MOLTO PIÙ DI UN'ISOLA

44 GOLFO DI TRIESTE
IL MARE È SOLO L'INIZIO

UNA COSTA UNICA, COME LE TUE VACANZE!

Affacciata sull'Alto Adriatico, nella finestra sul mare più a nord-est d'Italia. Una riviera che abbraccia le località balneari di **Lignano Sabbiadoro e Grado** e accoglie i contesti paradisiaci della Laguna di **Marano e Grado**, il windspot di **Marina Julia**, la **Baia di Sistiana** insieme alle coste frastagliate del **Golfo di Trieste** e al borgo marinaro di **Muggia**.

130 chilometri di costa da attraversare incamminandosi a piedi o pedalando sui numerosi percorsi ciclabili, viaggiando in auto, moto, camper o utilizzando le linee di trasporto pubblico, con la consapevolezza che il paesaggio è una delizia, da assaporare anche sulla **Strada del Vino e dei Sapori**.

GLI HIGHLIGHTS UNA COSTA CON I NUMERI GIUSTI:

- 130** chilometri di costa
- 64** stabilimenti balneari
- 5** riserve naturali
- 2** lagune
- 9** parchi tematici
- 4** borghi marinari
- 9** linee di trasporto marittimo
- 2** cammini
- 26** marina con **14 mila** posti barca
- 3** itinerari bike transfrontalieri
- 2** centri termali
- 65** location del gusto - **Strada del Vino e dei Sapori**



SULLA CRESTA DELL'ONDA!

SUP, kayak, canoa, windsurf, vela, kitesurf, tanti corsi, giochi e attività sportive in spiaggia per tutte le età. Ma anche **lezioni di yoga** alle prime luci del mattino, **escursioni in barca** per salpare dalle principali località di mare, viaggiando ogni volta verso paradisi naturali che lasciano spazi a percorsi in bici, tappe enogastronomiche, visite guidate ed esperienze tra terra e mare... **Prima di tornare al proprio sport preferito.**

STACCA LA SPINA... PER RICARICARTI

Turismo lento, spazi aperti e aria pulita, fanno da sfondo a **esperienze rigeneranti e avventure in sicurezza**, come le gite in canoa lungo le acque della Riserva del Fiume Stella,

gli incontri "a tu per tu" con il branco dei Cavalli Camargue nella Riserva Naturale Foci dell'Isonzo, il seawatching dei fondali marini dell'Area Marina Protetta di Miramare e

le escursioni nelle profondità delle grotte nel Carso... Ogni momento è quello giusto **per ricaricare le batterie nella natura.**



LO SAI CHE...

*Nel periodo estivo le principali località balneari e i borghi marinari sono serviti da un **efficiente sistema di linee marittime** per navigare dalle spiagge alle lagune, sotto castelli affacciati sul mare e splendide falesie.*

A TUTTO DIVERTIMENTO

Tanti luoghi da visitare, ancor più percorsi ciclabili. Una rete che unisce le principali località balneari e le aree dell'entroterra più vicine, da percorrere con la propria bici o approfittando dei servizi di bike sharing, noleggi, trasporti

intermodali e di un calendario di bike tours abbinati a tappe enogastronomiche, storiche, naturalistiche ed escursioni in barca. Imperdibili i grandi itinerari cicloturistici: **FVG2 – Ciclovía del Mar Adriatico**, parte

dell'**Adriabike, FVG1 – Ciclovía Alpe Adria** e **FVG6 – Ciclovía del fiume Tagliamento**, percorribili anche a piccole tappe, sfruttando sempre la comodità dei trasporti.

CITTÀ E BORCHI. NELLA BOTTE PICCOLA...

Grandi tradizioni, cultura e ospitalità rivivono nelle persone che abitano vie, piazze e palazzi che hanno fatto la storia. C'è chi ama concedersi una **pausa nei caffè storici**

di **Trieste**, chi si lancia in viaggi nel tempo tra i reperti dell'**Antico Impero Romano** ad **Aquileia**, chi ambisce alle stelle nella celebre **fortezza a forma di stella di Palmanova** e chi

ricerca una dimensione ancora più umana e la trova nei **borghi marinari** di Marano Lagunare, Grado, Duino e Muggia.



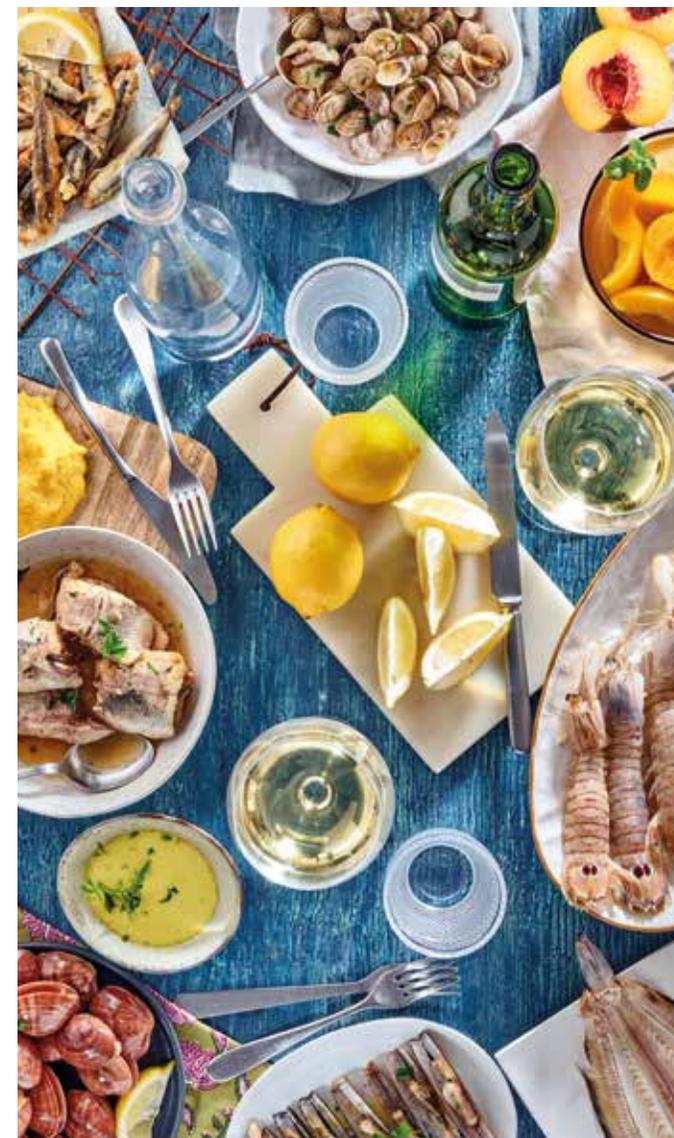
A PORTATA DI CLICK!

Scopri tantissimi itinerari e servizi sull'app **FVG Outdoor** o sul sito: www.turismofvg.it/bike

Ciclovía Alpe Adria, Grado

UN TERRITORIO CHE SI RIVELA A TAVOLA

Darsi **appuntamento a tavola per riscoprire ogni volta nuovi sapori**, esplorare la laguna a partire dai suoi piatti più antichi, assaporare il pesce pescato da un tradizionale bilancione, sorprendersi tra i molti ristoranti d'approdo, degustare un vino sotto le volte in pietra di una cantina e con quel primo sorso, sentire il gusto del tempo che passa. La **Strada del Vino e dei Sapori del Friuli Venezia Giulia** accoglie gli amanti del buon bere e dell'ottimo cibo in **sei preziosi itinerari in tutta la regione che portano alla scoperta di aziende agroalimentari, ristoranti, vitigni e percorsi enogastronomici** da ricordare e riprovare ogni volta, con infinito piacere. Da non perdere la cicloescursione alla scoperta dei vitigni regionali e la **degustazione dei migliori vini bianchi d'Europa**, qui prodotti da generazioni, insieme a vini rossi eccellenti. E per gli amanti della sostenibilità... ci sono i prodotti a **marchio IO SONO FRIULI VENEZIA GIULIA**, che certificano l'impegno dei produttori che ogni giorno perseguono i **valori di sostenibilità ambientale, economica e sociale** per il territorio.



Specialità marinare

LA SOSTENIBILITÀ È SERVITA

Gusta i sapori del Friuli Venezia Giulia nei chioschi e ristoranti delle spiagge del Friuli Venezia Giulia. Assapora le specialità locali che raccontano la regione attraverso i prodotti tracciabili e sostenibili a **marchio IO SONO FRIULI VENEZIA GIULIA**.

LIGNANO SABBIADORO

L'EMOZIONE DI SENTIRSI BENE



Lignano Sabbiadoro

UN BAGNO DI SOLE, TRA MARE, FIUME E LAGUNA

Una **lunga penisola dorata** sospesa tra le diramazioni smeraldine del Fiume Tagliamento, il moto pacifico e salmastro della Laguna di Marano e le onde dell'Alto

Adriatico. Lignano Sabbiadoro non è solo **una tra le più rinomate località balneari italiane**, ma vanta anche **un'immensa pineta di oltre 1.200.000 piante**, un polmone

verde dove immergersi in un forest bathing insolito, a due passi dal mare, prima di ritornare alla spiaggia, alla movida, allo sport.

LIGNANO SABBIADORO. L'EMOZIONE DELLO SPORT

Una palestra vista mare, dove **alzare sempre la propria personale asticella** tra itinerari ciclabili tracciati, percorsi slow nella natura, villaggi sportivi sulla spiaggia, scuole e

associazioni per praticare ogni genere di sport acquatici. Ma Lignano Sabbiadoro è anche una tribuna open-air per tifosi e appassionati di ogni età, che possono contare

su un **solido calendario di competizioni nazionali, europee e mondiali**. Ecco perché, questa località balneare, è anche chiamata la "Città dello Sport".

LIGNANO SABBIADORO. L'EMOZIONE DELLA BICI

Partire da Lignano alla scoperta dell'entroterra in bici, in barca o combinando entrambe le soluzioni, è un continuo susseguirsi di **esperienze slow, turismo intermodale, scorci nella natura**, tra fauna e flora. Grazie ai numerosi percorsi

ad anello, si può scegliere di **"parcheggiare" la bici ogni volta in luoghi splendidamente diversi**, come il pittoresco borgo marinaro di Marano Lagunare con la Riserva Naturale Canal Novo, oppure **Cordovado**, uno dei Borghi più Belli d'Italia, famoso

per il borgo medievale con torri e porte storiche, o le cantine della zona DOC Friuli-Latisana. Da non perdere il **parco fluviale di Ariis**, con l'Acquario regionale e la villa veneta Ottelio Savorgnan, legata alla leggenda di Romeo e Giulietta.



Spaggia a Lignano Sabbiadoro

GLI IMPERDIBILI 4

I luoghi più iconici delle spiagge di Lignano Sabbiadoro

- 1 Faro Rosso**, all'estremità della riviera, un romantico approdo che si apre alla Laguna
- 2 Terrazza a Mare**, la suggestiva piattaforma in mezzo al mare, con bar e ristorante (in ristrutturazione)
- 3 Foce del Fiume Tagliamento**, un incontro tra le acque del Fiume e quelle del Mare
- 4 La Pagoda, pontile a mare a Lignano Pineta**, area panoramica e di ristoro in mezzo al mare.



Lezione di vela a Lignano Sabbiadoro

LIGNANO SABBIAADORO. L'EMOZIONE DELLA SPIAGGIA

8 chilometri di spiaggia dorata e **39 stabilimenti balneari** super-attrezzati si alternano lungo la penisola di Lignano Sabbiadoro, per offrire a ogni persona, famiglia, gruppo di amici, **un diverso modo di vivere l'estate.**

PERCHÉ LE FAMIGLIE AMANO LA SPIAGGIA DI LIGNANO SABBIAADORO

A MISURA DI BAMBINO

Da oltre dieci anni le spiagge di Lignano Sabbiadoro vengono premiate con la **prestigiosa Bandiera Verde**, rilasciata dai **pediatri italiani alle località balneari** che presentano le migliori spiagge per bambini in Italia.

PIÙ SICURI, PIÙ FELICI!

Un **mare tranquillo e pulito** dove divertirsi tra tuffi e schizzi in sicurezza, i **fondali bassi** che digradano dolcemente verso il

largo e un **ampio bagnasciuga** dove anche i più piccoli possono giocare in tranquillità tra castelli di sabbia, piste e gallerie.

TUTTI I COMFORT E ANCHE DI PIÙ

Stabilimenti balneari attrezzati con **ombrelloni distanziati, docce calde e nursery**, ristoranti e chioschi affacciati sulla spiaggia, dove godersi il pranzo vista mare e prendere un gelato, prima di tornare a

giocare su **scivoli, altalene e gonfiabili a un passo dagli ombrelloni!**

DIVERTIMENTO PER TUTTE LE ETÀ

Tutti possono lasciarsi andare all'adrenalina, tra ciambelle trainate dai motoscafi, banana boat, parasailing, partecipando ai programmi di animazione sulla spiaggia, con mini-club, baby club, partite a beach volley, basket e beach tennis.



LO SAI CHE...

*Sulla spiaggia di Lignano Sabbiadoro e Lignano Riviera sono posizionati **due tra gli scivoli gommosi più alti d'Europa!** Ben 15 metri di nuove emozioni per i piccoli ospiti in cerca di divertimento!*

Parasail a Lignano Sabbiadoro

LIGNANO SABBIADORO. L'EMOZIONE DELL'ESCLUSIVITÀ

Gli stabilimenti VIP di Lignano Sabbiadoro accolgono gli ospiti che non vogliono rinunciare al lusso tra **aree dedicate al**

benessere, ampi gazebo con suggestive tende che tutelano la privacy, chaise longue e lettini imbottiti, **ombrelloni**

ben **distanziati** e **vasche idromassaggio** dove rilassarsi.

LIGNANO SABBIADORO. L'EMOZIONE DEI PET

Che vacanza sarebbe senza il proprio amico a 4 zampe?

A Lignano è un piacere condividere i propri momenti più belli e rilassanti tra

spiagge libere e stabilimenti pet-friendly, dove è possibile noleggiare attrezzature "per umani" come ombrelloni e lettini, usufruire di postazioni

dog-vip recintate, spazio sgambatura, doccette, brandine, aree toelettatura e in caso di necessità, contatti per veterinari.



Area VIP Lignano Sabbiadoro 

LIGNANO SABBIADORO. L'EMOZIONE DELL'OUTDOOR

DOVE OGNI SPORT DIVENTA REALTÀ!

Per velisti, aspiranti windsurfer, bambini e ragazzi di ogni età che desiderino mettersi alla prova con una nuova disciplina sportiva... le spiagge di Lignano Sabbiadoro rappresentano un **villaggio olimpico per campioni di tutti i giorni**. Le numerose associazioni sportive sulla spiaggia non offrono solo corsi, noleggio attrezzature escursioni a tema, eventi a

base di sport, ma permettono a chiunque di unirsi a vere e proprie **community dove vivere il mare a 360 gradi**, divertirsi e fare nuove amicizie. **Sorvolare l'acqua dell'Adriatico? È possibile al Wind Village**, sulla spiaggia di Lignano Sabbiadoro. Punto di riferimento per gli amanti degli sport del vento, della vela e del windsurf. **Immacabile, imperdibile**

e **in totale equilibrio con la natura...** è il **SUP**, anche detto Stand Up Paddle, perfetto per tutti, anche per i meno sportivi e da provare nella sua versione elettrica e facilitata: l'E-SUP. I grandi classici come **kayak, canoa e canottaggio aspettano gli appassionati del ritmo slow** tra escursioni dalla spiaggia, scoperte in Laguna o nelle Riserve Naturali.

DA NON PERDERE...

Il must dell'estate è il SUP XXL. Una tavola che può ospitare fino a otto persone, perfetta per vivere un'esperienza in famiglia o sfidare i propri amici in una gara di equilibrio e coordinamento!



 SUP XXL a Lignano Sabbiadoro



Fat bike a Lignano Sabbiadoro

LIGNANO SABBIAADORO. L'EMOZIONE BODY & MIND

CORPO LIBERO, PIEDI SULLA SABBIA... E TUTTO FRONTE MARE!

Mare e fitness sono sinonimo di "stare bene" e a Lignano Sabbiadoro non mancano le opportunità per ritrovare la propria dimensione, **allenandosi da soli o in gruppo**, tra **corsi gratuiti** di fitness, pilates, risveglio muscolare, acquagym, ma anche balli organizzati dai diversi stabilimenti balneari, palestre attrezzate e a cielo aperto, strutture Calisthenics

immerse nella natura o sulla spiaggia. Per chi, oltre al benessere del corpo cerca anche un **momento per sé stesso a contatto con la natura**, sono da provare i corsi di yoga fronte mare, o tra i pini, le lezioni di SUP-Yoga, le escursioni di nordic walking e water nordic walking in riva al mare, la meditazione sulla spiaggia e la camminata metabolica.

Innovativo e unico, il **forest bathing nella foresta marittima di Lignano Sabbiadoro**: una camminata a ritmo lento per accogliere i benefici della pineta a due passi dalla spiaggia. Numerosi anche i **percorsi pedonali fronte mare o che costeggiano la Laguna**, da percorrere seguendo solo i propri passi, lasciando correre i pensieri.

LIGNANO SABBIAADORO. L'EMOZIONE ACTIVE & MORE

Ogni occasione è buona per mettersi alla prova, anche fuori dalla spiaggia. Il **Golf Club Lignano** è un **originale percorso di gioco a 18 buche**, su **70 ettari** di

verde estremamente curato e accogliente. E perché non destreggiarsi con lo skateboard, tra le **rampe dello Hub Park di Lignano Sabbiadoro?** E per amanti della racchetta,

non possono mancare i **campi da Padel e Tennis**, dove organizzare qualche match con gli amici!



Aquasplash

LIGNANO SABBIAADORO. L'EMOZIONE IN FAMIGLIA

LA FELICITÀ DEI PIÙ PICCOLI, LA GIOIA DEI GRANDI

A Lignano Sabbiadoro **ogni giorno c'è qualcosa di bello, divertente, giocoso da fare**. Una calda giornata estiva diventa l'occasione per **trascorrere del tempo di qualità con tutta la famiglia all'Aquasplash**, uno dei primi parchi acquatici costruiti in Italia, con il nuovo scivolo "Jungle Bowl", un'attrazione premiata che permette di rivivere le rapide della giungla, o al **Parco Termale Riviera Resort**, che affaccia direttamente sul mare e regala sempre grandi emozioni tra tuffi, scivoli adrenalinici, piscine alimentate con acqua marina, onde artificiali e trampolini. **Tappa imperdibile per gli**

amanti della natura, è 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. **E per i più piccoli? I Gommosi**. Un parco giochi composto da scivoli, castelli e molte altre attrazioni gonfiabili immerso nella pineta del Parco del Mare! Spettacoli di luci e suoni, avventure e viaggi fantastici sono un evergreen del **Parco Junior di Lignano Sabbiadoro**, che scintilla di Jeep safari,

Lago dei Cigni, Roller Dragon, Cinema 5D. Mentre la sera, sotto il cielo stellato, è tempo di fare un giro al **Luna Park Strabilia**.



Parco Zoo

LIGNANO SABBIAADORO. L'EMOZIONE DELLA NATURA



Casoni, Riserva naturale Foci dello Stella

LAGUNA DI MARANO "SHHH!" ESPLORARE IL SILENZIO

Ad un passo dalle spiagge brulicanti e vivaci di Lignano Sabbiadoro, c'è l'**universo misterioso e prezioso della Laguna di Marano**, immerso nella pace di barene, canali e tante specie di volatili che di questi luoghi sono da sempre i padroni. Il modo più facile per visitarla è scegliendo una tra le **escursioni in barca** che spesso uniscono momenti enogastronomici alla navigazione. Durante queste placide gite, **il capitano soddisferà le curiosità** sul contesto naturale circostante, arricchendole di storie, aneddoti e leggende.

RISERVA FOCI DEL FIUME STELLA. ALLA SCOPERTA DEL VILLAGGIO DEI PESCATORI...

Non tutti sanno che **la Riserva Naturale Foci del Fiume Stella è visitabile solo via acqua**, scegliendo un tour in barca oppure pagaiando, con un istruttore o guida, tra i canneti con il SUP o il kayak, **avventurandosi fino ai casoni**, caratteristiche costruzioni di canna palustre, dimora dei pescatori che vivevano in Laguna. Ma in questo ambiente al filo dell'acqua, è possibile **rievocare le tradizioni della pesca fluviale presso un bilancione da pesca, una grande rete che viene calata alle foci del fiume Stella**. Costeggiando il letto fluviale però bisogna fare silenzio, potrebbero spuntare falchi di palude, cigni reali, aironi rossi, cinerini e bianchi. Ecco perché la Laguna è un autentico **paradiso per gli amanti del birdwatching e della fotografia naturalistica!**



Bilancione da pesca



Camminamento nella riserva di Marano

RISERVA NATURALE DELLA VALLE CANAL NOVO. ANIMALI CURIOSI E DOVE TROVARLI?

Nella Riserva Naturale della Valle Canal Novo a Marano Lagunare si va **"armati" di binocolo, reperibile anche in loco, e macchina fotografica**. Appostandosi nei capanni d'osservazione si può ammirare lo spettacolo unico della coloratissima avifauna nel suo habitat naturale. **I più fortunati potranno avvistare anche i fenicotteri rosa**. All'interno della riserva, inoltre è possibile **passeggiare su pedane di legno che galleggiano tra le acque salmastre della Laguna**. Consigliata anche una visita all'acquario che ospita le specie locali, tra cui il cavalluccio marino, particolarmente apprezzato dai piccoli ospiti.

ISOLA DELLE CONCHIGLIE TRA SOGNI, CONFINI E REALTÀ

L'Isola delle Conchiglie è **un angolo wild che sembra ai confini del mondo**, in realtà è poco distante dal Faro Rosso di Lignano. È la meta perfetta per le escursioni guidate in SUP o canoa, la preferita per gite in barca partendo direttamente dalla spiaggia e poi, quando si alza il vento, diventa la "mecca" degli appassionati di kitesurf, che si divertono in voli acrobatici a filo d'acqua!



Le isole perilagunari



Foce del Tagliamento

TAGLIAMENTO IL RE DEI FIUMI EUROPEI, VESTITO DI SMERALDO

È lui che segna il confine orientale di Lignano Sabbiadoro e che con la sua foce a delta di acque color smeraldo, si tuffa "a braccia aperte" nel mare. **Il Tagliamento è uno dei luoghi più suggestivi della località marina**: perfetto per ammirare il tramonto, ascoltando il rumore delle onde e magari sorseggiando un buon calice di vino! Da non perdere, l'escursione con le barche elettriche o in battello, risalendo così un tratto del letto del fiume e immergendosi nella quiete della natura, passando per i profumati boschi di salici, fra silenzio e pace.

MUZZANA LA FORESTA DEI LUPI E DEL TARTUFO BIANCO

Nei territori di Muzzana del Turgnano, Carlino, Precenicco, Palazzolo dello Stella e Castions di Strada si estende un'immensa area boschiva di 500 ettari che prende il nome di **Bosco Planiziale** ma viene anche chiamata comunemente "**foresta dei lupi**" per gli animali che in passato avevano trovato, proprio sotto gli alberi di quest'area, il luogo adatto a vivere. Il bosco è visitabile anche in bicicletta grazie al **percorso cicloturistico** che lo attraversa e alle escursioni organizzate. Nei boschi planiziali cresce il **tartufo bianco pregiato** al quale ogni anno è dedicata la manifestazione "**Trifule in fieste**" nella quale è possibile assaggiare le specialità a base di questo prodotto.



Tartufo di Muzzana

LA NATURA IN BARCA. ESCURSIONI IN PARTENZA DA LIGNANO SABBIAADORO

*Un vero must delle vacanze a Lignano Sabbiadoro sono le escursioni in barca: veri e propri percorsi alla scoperta di paradisi naturali, ricchi di attività e intrattenimento a bordo di motonavi, o pontoon boat oppure su imbarcazioni a noleggio come motoscafi, barche a vela, barche elettriche, e molto altro! La "nave dei pirati" è un'esperienza divertente e consigliatissima per i bambini, dedicata alle famiglie che vogliono visitare la Riserva Naturale delle Foci dello Stella e sbarcare in un autentico casone di pescatori alla ricerca del tesoro, tra teschi, bandiere, bandane pirata e sciabole! Inoltre, per vivere un'esperienza autentica, è possibile partecipare ad una **battuta di pesca con l'assaggio del pescato**, direttamente dopo l'escursione nel pescaturismo. Da non perdere? La **minicrociera tra le due Lagune di Grado e di Marano con la linea marittima**: un'ottima occasione per raggiungere, da Lignano, il prezioso borgo marinaro di Grado via mare.*



LIGNANO SABBIAADORO. L'EMOZIONE DELLA BIKE

LASCIA DA PARTE L'AUTO E VIVI UNA VACANZA A IMPATTO ZERO... PEDALANDO!

Lascia da parte l'auto e vivi una vacanza a impatto zero... pedalando!

Oltre 75 chilometri di itinerari e 30 chilometri di piste ciclabili, 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.

E se non hai la tua bici o e-bike con te, a Lignano è facilissimo noleggiarla o

usufruire del servizio di bike sharing, oltre che del noleggio monopattino.

E che dire dei **tour organizzati alle prime luci del mattino con le fat sand bike**, le bici da spiaggia per pedalare con facilità su sabbia e acqua.

BIKI O BARCA? MEGLIO TUTTE E DUE!

Pedalarre sulla terraferma, sfruttare i trasporti intermodali sull'acqua, caricando la bici a bordo delle linee marittime che collegano Lignano Sabbiadoro e Marano Lagunare oppure Lignano e Grado. E così, si parte alla scoperta dei piccoli borghi marinari, ci si immerge nella

natura o si fa tappa in una delle cantine che affiancano i percorsi ciclabili e le strade. Da provare anche il passo barca **X-River, che traghetta da una parte all'altra del Fiume Tagliamento i cicloturisti**, offrendo un ampio itinerario a cavallo tra due regioni. Non mancano le escursioni

organizzate con guida cicloturistica. E per chi fosse indeciso tra una gita in barca e un percorso in bicicletta, la soluzione giusta è il boat&bike: escursioni che combinano pedalata e tratti di navigazione con trasporto della bici a bordo.



LO SAI CHE...

Desideri vedere uno tra i tramonti più belli in regione, in tutte le stagioni? Raggiungi in bicicletta il punto panoramico Belvedere Trabucco, quando il sole cala inizia la magia!

LIGNANO SABBIAADORO. L'EMOZIONE DELLA NAUTICA

VACANZE IN BARCA A LIGNANO SABBIAADORO... E OLTRE!



Perché i diportisti scelgono Lignano Sabbiadoro e i suoi dintorni per le vacanze in barca? La risposta è semplice, perché qui si trovano **porti turistici per tutte le necessità**: affacciati sulla splendida Laguna di Marano, ad un passo dal centro brulicante della località, immersi nella natura, affiancati dal Fiume Tagliamento o dal Fiume Stella. A pochi passi poi, si può sempre contare sul polo nautico di Aprilia Marittima e di San Giorgio di Nogaro, famosi per la cantieristica. Ma c'è di più... è possibile scegliere tra **marina resort con piscine e servizi esclusivi, dry marina per vivere la propria barca all'asciutto, alloggi galleggianti** per dormire sulle acque del fiume. E di certo non mancano **attracchi e posti barca** per chi arriva a bordo di imbarcazioni più grandi, come i maxi-yacht!

Porto turistico sul Tagliamento 



Cantieristica a San Giorgio di Nogaro 

LIGNANO SABBIAADORO. L'EMOZIONE DELLA CULTURA

TRA ARCHI, RAGGI ED HEMINGWAY

Non tutti sanno che **Ernest Hemingway lasciò la sua firma a Lignano Sabbiadoro!** Ancor oggi, presso il **bilancione de La Bilancia di Bepi** sul Fiume Stella, è possibile ammirare una foto autografata da Hemingway del 1954, dedicata proprio al proprietario. Hemingway visitò Lignano Sabbiadoro nello stesso anno, stampando nella memoria della località l'**appellativo di "Florida d'Italia"**. **Al celebre autore è dedicato un importante premio letterario e un parco** di profumati pini marittimi, che ospita giochi e un percorso ginnico.

AVANGUARDIA ARCHITETTONICA D'AUTORE

Passeggiando per Lignano Pineta non si trovano "vie" o "strade" bensì "archi" o "raggi".

Questo perché **la struttura urbanistica "a chiocciola" di Lignano Pineta** è frutto di un progetto visionario ideato dall'architetto, urbanista e pittore Marcello d'Olivo, negli anni '50. Per gli appassionati d'insolite strutture architettoniche, è consigliata una passeggiata nella pineta di Lignano, alla ricerca delle **ville realizzate negli stessi anni**. Si tratta di dimore private, per lo più appartenute ad alcuni personaggi celebri, le cui **forme fantasiose e avveniristiche** le fanno notare tra le nuove costruzioni.

UN MARE DI OPERE...

All'interno del Parco del Mare di Lignano Pineta, è possibile ascoltare "il rumore della terra" semplicemente **appoggiando l'orecchio alla statua di Antonella Tiozzo Huynh**, una delle oltre 40 sculture in pietra

di Aurisina plasmate da noti artisti, che hanno partecipato al "Simposio internazionale di scultura su pietra di Aurisina". Passeggiando per il lungomare Kechler di Lignano Pineta, si trova una galleria open air in cui si alternano i **mosaici agli ingressi degli stabilimenti balneari**, realizzati dagli specializzandi della Scuola di Mosaico del Friuli di Spilimbergo.

UN FARO... ANZI DUE!

Lignano può vantare la presenza di ben due fari: **uno più antico costruito nel 1928 e uno moderno**, molto più inoltrato verso il mare grazie a una lunga passerella in legno e, per questo, divenuto un suggestivo punto panoramico da cui osservare l'incontro tra le acque della Laguna di Marano e il Mare Adriatico!



NON SOLO SPIAGGIA!

In occasione del solstizio d'estate, al Faro Rosso, si svolge il Concerto all'Alba. Con un'orchestra d'archi che si esibisce mentre il sole sorge sul mare, incantando il pubblico con i piedi nella sabbia.

 Faro Rosso



Pranzo alla Bilancia di Bepi 📍

LIGNANO SABBIAADORO. L'EMOZIONE DELLA TRADIZIONE

MARANO LAGUNARE. RICORDI DELLA SERENISSIMA...

Il borgo marinaro di Marano Lagunare è una **destinazione del cuore per turisti e locals**. Qui ci si delizia con specialità locali, tornando a una dimensione "di altri tempi", dove le cose sono semplici e il tempo scorre più lento. Un primissimo incontro si ha con l'**antica "Torre Millenaria" simbolo del paese**, che accoglie i visitatori che arrivano dal mare, sfruttando l'efficiente linea marittima o le tante

escursioni in barca organizzate. Una volta messo piede nel Porto, si respira l'atmosfera autentica del borgo, fatta di **strette calli veneziane che si intrecciano tra casette colorate**, dal brulicare della gente che ancora oggi vive le piazze e parla il **tipico dialetto maranese**, riflesso della lunga influenza che ebbe la Serenissima. E già che uno è approdato... perché non fare una visita al

Museo Archeologico della Laguna di Marano, che espone antichi reperti ritrovati in Laguna, tra i quali un'antica spada medioevale conservata quasi integralmente, grazie alla crosta di sabbia e sale marino che l'ha preservata dalla decomposizione per secoli. Da non perdere i percorsi naturalistici del **centro visite della Riserva Canal Novo**, a due passi dal centro storico.

LIGNANO SABBIAADORO. L'EMOZIONE DEL MARE D'INVERNO

Non solo tuffi e bagni di sole, Lignano Sabbiadoro è una cittadina accogliente e vitale anche fuori dalla stagione balneare. Nel periodo delle festività

natalizie, la città si illumina di luci e decorazioni con **Lignano d'A...Mare**, una rassegna che si amplia di anno in anno, con villaggi a tema natalizio, chioschi enogastronomici e di

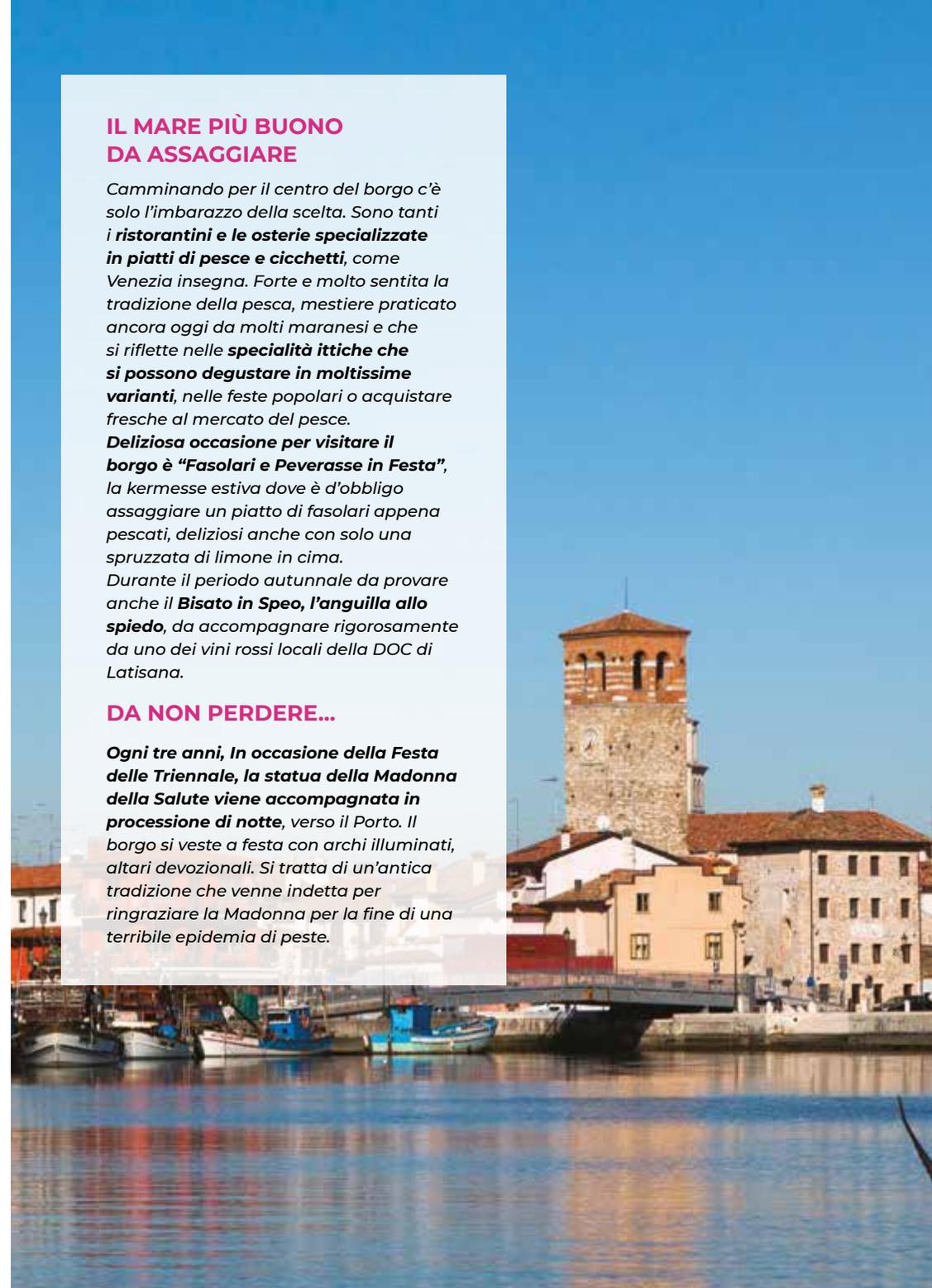
artigianato locale, animazione per bambini e l'ormai tradizionale **Presepe di Sabbia**, dedicato ogni anno a un tema diverso.

IL MARE PIÙ BUONO DA ASSAGGIARE

Camminando per il centro del borgo c'è solo l'imbarazzo della scelta. Sono tanti i **ristorantini e le osterie specializzate in piatti di pesce e cicchetti**, come Venezia insegna. Forte e molto sentita la tradizione della pesca, mestiere praticato ancora oggi da molti maranesi e che si riflette nelle **specialità ittiche che si possono degustare in moltissime varianti**, nelle feste popolari o acquistare fresche al mercato del pesce. **Deliziosa occasione per visitare il borgo è "Fasolari e Peverasse in Festa"**, la kermesse estiva dove è d'obbligo assaggiare un piatto di fasolari appena pescati, deliziosi anche con solo una spruzzata di limone in cima. Durante il periodo autunnale da provare anche il **Bisato in Speo, l'anguilla allo spiedo**, da accompagnare rigorosamente da uno dei vini rossi locali della DOC di Latisana.

DA NON PERDERE...

Ogni tre anni, In occasione della Festa delle Triennale, la statua della Madonna della Salute viene accompagnata in processione di notte, verso il Porto. Il borgo si veste a festa con archi illuminati, altari devozionali. Si tratta di un'antica tradizione che venne indetta per ringraziare la Madonna per la fine di una terribile epidemia di peste.



GRADO

MOLTO PIÙ DI UN'ISOLA



UNA LOCALITÀ STORICA DOVE STARE BENE... AL SOLE E OLTRE.

Gli otto chilometri di spiaggia rivolti verso sud, le sono valsi l'appellativo di Isola del Sole, ma Grado è anche il luogo dove **ritrovare la pace e il silenzio**

nelle Riserve Naturali Foce dell'Isonzo e Valle Cavanata, dove respirare aria buona, carica di iodio grazie alla sua posizione tra mare Adriatico e

la laguna di Grado, ammirare meravigliosi tramonti che si colorano sul mare, frutto di una luce speciale, che si trova solo qui.

VIVERE L'AUTENTICITÀ NEL BORGO MARINARO DI GRADO.

La "città vecchia" di Grado ha una personalità tutta sua, che racchiude il **fascino antico dei borghi tradizionali e il carattere verace del paese di mare.**

Immergersi nel cuore della cittadina significa poter esplorare la storia attraverso

scorci a dir poco unici, case dai profili di pietra, le due basiliche paleocristiane e le botteghe artigiane, culla ancor oggi di antichi mestieri.

Cuore pulsante della città è il **Porto Mandracchio**, uno dei quattro porti turistici della località, dove si respira e si

vive la tradizione della pesca e che qui è un piacere assoluto assaporare, scoprendo le **tante specialità a base di pesce, come il Boreto alla Graisana**: un piatto dal carattere unico tipico della località.





IN PARTENZA DA GRADO IN BICI E IN BARCA!

*A Grado non è raro trovare turisti in sella alla bicicletta, anzi! Punto d'arrivo della **Ciclovia Alpe Adria**, tappa della **Ciclovia del Mare Adriatico**, e Comune Ciclabile nominato dalla **FIAB** per l'efficiente sistema di percorsi ciclabili. Ma per non perdersi il fascino della navigazione via mare, sono da*

*provare le escursioni in barca, dove **immersersi nelle isole della laguna**, pranzare in uno dei ristoranti con **attracco o raggiungere le località limitrofe** di Lignano Sabbiadoro, Aquileia e Trieste, semplicemente caricando la bicicletta e lasciandosi cullare da efficienti sistemi di trasporto.*

GRADO. MOLTO PIÙ DI UNA SPIAGGIA

Se la conosci... non la lasci più! Grado è la località preferita da numerosi ospiti, che frequentano la stessa spiaggia fin da quando erano bambini o confermano la loro scelta anno dopo anno. È la spiaggia del cuore dei nonni con i nipoti, dei turisti che provengono da lontano, un **posto dove tornare per costruire ricordi con le persone care**, una parentesi di relax. Perché piace tanto la spiaggia di Grado?

TINTARELLA A TUTTE LE ORE
Grazie all'estensione verso sud, le **spiagge di Grado sono bacciate dal sole per l'intera giornata**, che tradotto significa lunghissime giornate al mare tra relax e divertimento!

TRADIZIONE E INNOVAZIONE
Considerata la "spiaggia della Mitteleuropa", Grado vanta una vocazione turistico-balneare e una **tradizione di accoglienza dal 1892** infatti, già nell'Impero Austro-Ungarico, era scelta per il suo **microclima eccezionale**

e gli **effetti benefici**. Oggi il valore della tradizione si respira ancora ma si unisce a un **sistema di servizi efficienti** che la rendono una spiaggia smart a tutti gli effetti!

PLURIPREMIATA E SICURA
La spiaggia di Grado vanta il **record in Italia per il numero di Bandiera Blu Fee**, che garantisce la purezza dell'acqua e la qualità dei servizi e per la **Bandiera Verde dei pediatri italiani**, garanzia di sicurezza e salubrità per i bambini.





Canoa dalla spiaggia di Grado 

COSTA AZZURRA, SPIAGGIA PRINCIPALE, IL BOSCO E GRADO PINETA. LE 4 SPIAGGE DI GRADO

Le spiagge del litorale di Grado sono quattro, tutte con peculiarità e caratteristiche diverse.

Conosciuta dai locali come "spiaggia vecchia", la **Costa Azzurra è la spiaggia più occidentale della penisola**, collegata al centro storico di Grado con la suggestiva passeggiata Lungomare Nazario Sauro.

È uno tra i **luoghi più vivaci**, amata dai giovani e dagli appassionati di sport acquatici. **La spiaggia principale di Grado è protetta dal mare e da una cornice verdeggiante**, si trova a pochi passi dal centro storico della città: la sua offerta variegata la rende adatta a tutti.

Le famiglie possono apprezzare il fatto che è **particolarmente sicura**, con ingressi sorvegliati e **stabilimenti dedicati** come la baby beach, mentre se si viaggia con il proprio amico a 4 zampe, il **"lido di Fido"** è la **coccola estiva** perfetta. Per trascorrere una giornata tra relax e raffinatezza ci sono gli **stabilimenti VIP**, come l'area Settimo Cielo, il **Bagno Imperiale** esistente dal 1892, di fronte alle storiche Ville Bianchi, e la Spiaggia di Sissi, **allestita con ampi gazebo tendati** dove rilassarsi in totale privacy, in un'atmosfera a dir poco regale. Tra la spiaggia principale e Grado Pineta, si estende un'**ampia zona boschiva delimitata dalla spiaggia**

libera "Al Bosco", tranquilla, molto amata dalle famiglie che desiderano godersi un po' d'ombra nelle ore più calde oppure fare un pic-nic in tranquillità.

Si può raggiungere anche in bici, grazie alla bellissima ciclabile collegata alla città: è **la spiaggia di Grado Pineta, l'evergreen per una tranquilla vacanza** in famiglia nel verde e per chi viaggia con il proprio amico a quattro zampe, denominata anche "spiaggia dei kitesurf", perché al primo alito di vento qui si radunano per lanciarsi in spettacolari e colorati volteggi a mezz'aria.



DA NON PERDERE...

*A ridosso della spiaggia principale, raggiungibile dal centro attraverso la pista ciclabile, il **Parco Acquatico GIT è la formula magica per giornate al TOP!** Accoglie con una grande piscina con acqua di mare, trampolini, scivoli, getti a cascata per tonificare il corpo, bar con sedili subacquee e tanti intrattenimenti.*

GRADO. MOLTO PIÙ DI OUTDOOR

SULLA CRESTA DELL'ONDA CON IL KITESURF E GLI SPORT ACQUATICI!

Amanti del kitesurf e del windfoil sono avvisati: Grado è un'isola felice di **venti stabili, costanti e facilmente prevedibili, fondali bassi e mare piatto**, il luogo ideale per destreggiarsi tra le onde 365 giorni all'anno.

Sono due gli spot principali che si popolano non appena si alza il vento: l'**Isolotto in Sacca dei Moreri e Punta Barbacale presso Grado Pineta**, entrambi caratterizzati da ampi spazi che favoriscono

decolli e atterraggi anche per i dilettanti. **Anche i più piccoli possono "improvvisarsi" surfisti**, guidati da istruttori professionisti e aquiloni ridotti e facili da manovrare!

Ma c'è anche chi, alla spiaggia o alle acrobazie tra le onde, preferisce la navigazione. È a loro che, nel periodo estivo sono dedicati un gran numero di corsi su barche grandi e piccole: c'è la **storica scuola vela per bambini**, mentre i più grandi possono approfittare

delle **uscite in Laguna nei weekend**, per giornate all'insegna del vento e dello sport.

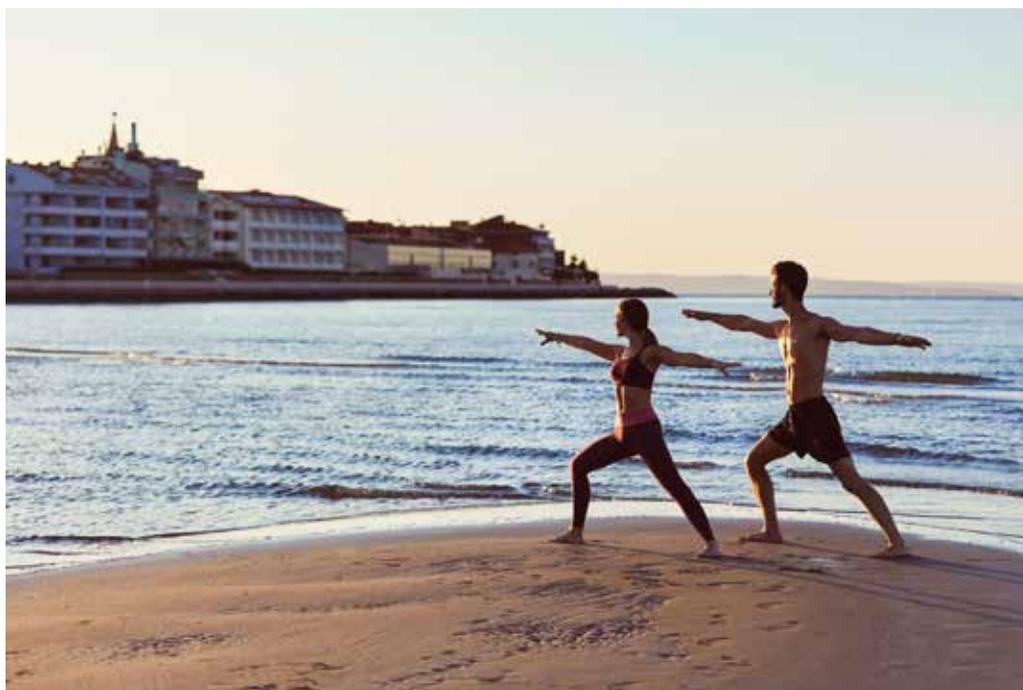
Inoltre, **nella Spiaggia Costa Azzurra si trova uno dei due principali HUB per gli sport acquatici**. Qui è possibile praticare sport come SUP, windsurf, nuoto e i più piccoli possono praticare anche lo skateboard, su delle rampe posizionate proprio sulla sabbia!

UNA GRADO VISTA GREEN... E OLTRE

Estremamente suggestiva la location del Golf Club Grado, con il **campo che si affaccia sulla Laguna** dotato

di ben 18 buche, regalando un'esperienza di gioco unica. Ma anche gli appassionati di tennis e padel potranno

coltivare la loro passione... **sfidandosi all'ultima pallina nell'attrezzatissimo Tennis Club** di Grado.



Yoga sulla spiaggia 📍

LO SAI CHE...

*Per un'esperienza di vero benessere **le lezioni di yoga in riva al mare sono un vero toccasana**, vengono organizzate all'alba e al tramonto, il rumore delle onde unito alla pratica, regalerà sensazioni uniche.*

*Da non perdere, gli **intrattenimenti a base di sport e divertimento nella Spiaggia Principale**, i multi-camp sportivi, i centri estivi a base di sole, sport e risate, animazione e attività sportive sulla spiaggia come SUP, canoa, windsurf, il mini-campo di soccer e **per il nonno... il bocciodromo sulla sabbia!***



📍 SUP dalla spiaggia a Grado

GRADO. MOLTO PIÙ NELLA NATURA

TUTTO IL BELLO E IL BUONO DELLA NATURA

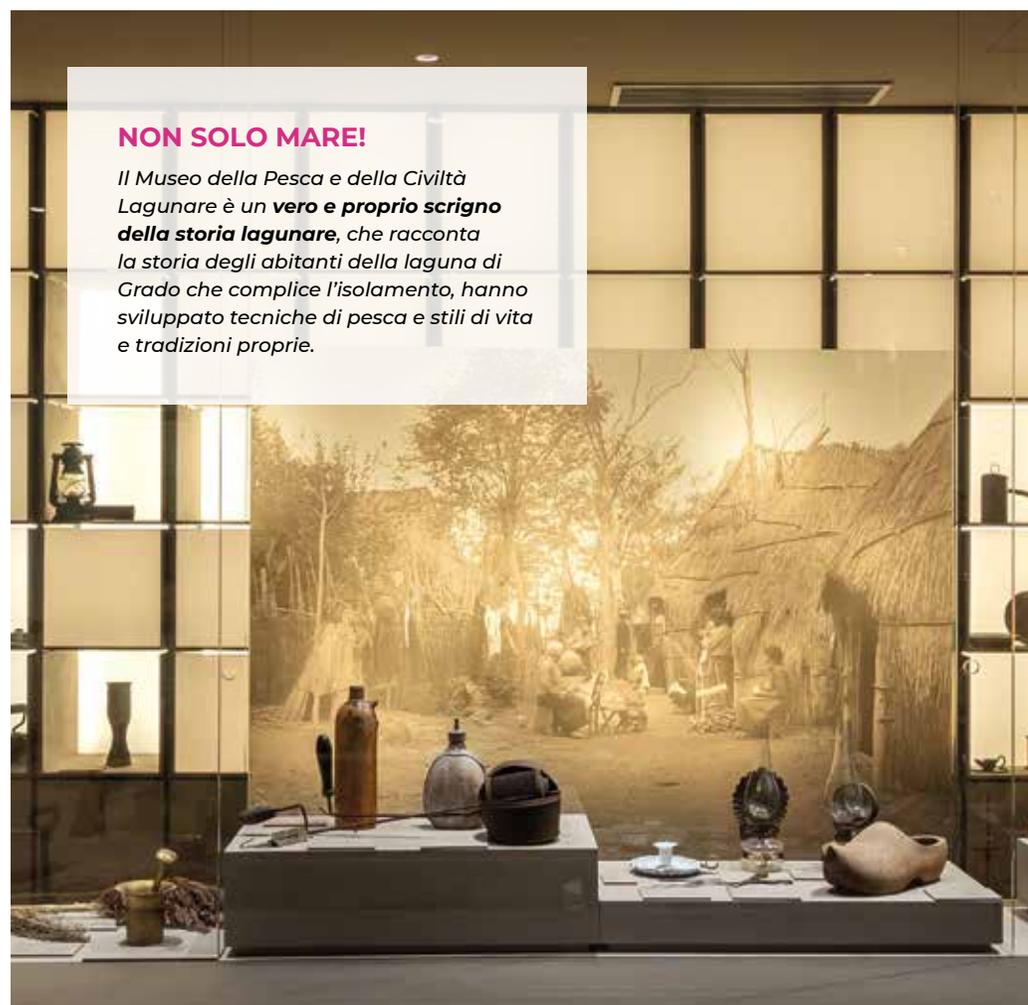
Abbracciata dal mare Adriatico e dalle acque della Laguna, **la località di Grado è un'isola verde, decorata di sabbia e di aria densa di iodio**, il luogo ideale per prendersi del tempo e per fare scorta di buone energie, seguendo il ritmo della natura.

CANNETI, ISOLOTTI E RITMO SLOW... È LA LAGUNA DI GRADO

A Grado è facile sentire parlare delle **"batele"**, si tratta di caratteristiche imbarcazioni a fondo piatto, senza chiglia, usate dagli abitanti dell'isola

e dai pescatori per **navigare tra le acque della Laguna di Grado**: un complesso ed equilibrato sistema di zone umide, fatto di isole o isolotti,

chiamate "mote" e dai i casoni, le antiche dimore dei pescatori costruiti con i materiali lagunari, come i pali, le canne palustri e la paglia.



NON SOLO MARE!

Il Museo della Pesca e della Civiltà Lagunare è un **vero e proprio scrigno della storia lagunare**, che racconta la storia degli abitanti della laguna di Grado che complice l'isolamento, hanno sviluppato tecniche di pesca e stili di vita e tradizioni proprie.

Museo della Pesca e della Civiltà Lagunare, Grado

Ma qual è il **modo migliore per vivere la Laguna**? Sicuramente è scoprirla a ritmo lento, visitandola attraverso una delle tante escursioni turistiche in barca in partenza da Grado.



Laguna di Grado

ISOLA MOTA SAFON. ALLA SCOPERTA DEL CASONE DI PASOLINI

I cinefili e gli appassionati di natura non possono perdersi quest'**escursione nell'isola che incantò Pasolini**, tanto da spingerlo a girare qui alcune scene del film "Medea" con Maria Callas.

ISOLA DI ANFORA E IN VALLE FRANCA PRANZO IN LAGUNA NEI RISTORANTI CON APPRODO

Un'esperienza da vero *local*, suggestiva e amata da ogni ospite della cittadina, è il pranzo in Laguna dove assaporare le specialità del mare in uno dei **ristoranti con attracco, raggiungibili esclusivamente in barca**.



Pranzo nella Laguna di Grado



Isola di Barbana

ISOLA DI BARBANA PELLEGRINAGGIO AL SANTUARIO MARIANO

L'isola di Barbana è uno dei punti iconici della località, ancora **abitata da una comunità di monaci benedettini**. In partenza da Grado è attivo durante tutto l'anno un **collegamento via mare in partenza dall'Isola della Schiusa**, inoltre sono presenti diversi operatori che organizzano escursioni e servizio di taxi verso l'Isola.

TRAMONTO IN LAGUNA PER I PIÙ ROMANTICI...

Si parte nel tardo pomeriggio, per ammirare l'incanto del tramonto tra i riflessi delle acque della Laguna, con le ultime luci del giorno, **è un regalo che si rinnova ogni giorno**.



Val Cavanata



DA NON PERDERE...

All'interno della Riserva vive in completa libertà una mandria di bianchi cavalli Camargue, da ammirare mentre pascolano liberi, da soli o in coppia, abbeverandosi negli specchi d'acqua oppure partecipando alle attività di avvicinamento o equitazione che li vedono coinvolti.

Riserva Naturale Foci Isonzo, Isola della Cona 

RISERVE NATURALI E VILLAGGI DI PESCATORI. UNA SCOPERTA NATURALE!

Basta **allontanarsi di qualche chilometro** dal centro storico di Grado, magari in bicicletta, percorrendo una tra le piste ciclabili che partono dalla località, per ritrovarsi nella natura più pura e selvaggia.

RISERVA REGIONALE VALLE CAVANATA. MACCHINA FOTOGRAFICA E INIZIA L'AVVENTURA!

Gli appassionati di **birdwatching e fotografia naturalistica** non potranno fare

altro che partire alla scoperta di tutte le specie che popolano la Riserva Naturale Valle Cavanata.

All'ingresso, il Centro Visite attende tutti gli ospiti, per fornire informazioni utili a godere al massimo dell'esperienza, mentre all'interno della Riserva, i **due osservatori coperti, uniti a un vasto sistema di itinerari**, consentono di osservare diverse specie di uccelli acquatici nel loro habitat

naturale, tra bacini salmastri, canali di marea e barene.

ISOLA DELLA CONA. A CONTATTO CON I BIANCHI CAVALLI CAMARGUE

Nella Riserva Naturale Foci dell'Isonzo, conosciuta anche come Isola della Cona, **l'uomo fa un passo indietro e lascia spazio alla natura più selvaggia.**

Si può scegliere tra uno degli itinerari ad anello, pensati per **esplorare la riserva in**

autonomia o accompagnati da una guida naturalistica, appostarsi in uno dei capanni di osservazione per ammirare il popolato ecosistema che i percorsi nella Riserva. E da ricordare, nel periodo estivo parte da Grado il Bus Natura, che accompagna i turisti in un tour guidato alla scoperta della Riserva!

PUNTA SDOBBA. UNA DIMENSIONE D'ALTRI TEMPI NEL VILLAGGIO DEI

PESCATORI

Sulla riva destra del fiume Isonzo, poco prima della sua foce, sorge il caratteristico Villaggio di Pescatori Punta Sdobba: **un agglomerato di piccole case dove oggi vivono appena 15 persone**, la cui vita si concentra attorno al piccolo porticciolo fluviale in cui ormeggiano le loro imbarcazioni.

Un luogo senza tempo, fatto di pace, ritmi lenti e natura, che venne **costruito ai tempi della**

bonifica della località per ospitare i pescatori. E poco oltre il Villaggio, resta imperdibile l'area del Caneo, quasi a un **"giardino all'italiana" di canneti**, dove raggiungere la panoramica torretta di osservazione, una postazione privilegiata da cui ammirare il paesaggio circostante a 360 gradi.

TERME MARINE DI GRADO. UNA FONTE DI BENESSERE, BELLEZZA E STORICITÀ

Dopo aver ricaricato le energie in natura, perché non farsi **coccolare alle Terme Marine di Grado**? Costruite già all'epoca dell'Impero Austro-Ungarico, le Terme Marine di Grado sono ancora oggi, nella loro veste rinnovata, **un paradiso per chi vuole prendersi una pausa dallo stress** quotidiano e dedicare del tempo alla **cura del corpo e della mente**. Tra più innovativi a grandi classici del wellbeing, i trattamenti coprono un ampio range di necessità ed esigenze e sono principalmente: talassoterapici, che sfruttano il potere benefico del clima marino, idroterapici come i bagni, l'aerosol e le inalazioni e l'elioterapia. A integrare l'offerta, **due piscine di acqua marina con idromassaggio e un centro benessere**, dove poter scegliere tra un'ampia proposta di trattamenti e massaggi.



Piscina termale, Grado



Parco acquatico di Grado

GRADO. MOLTO PIÙ DELLA SEMPLICE BIKE

ALLA SCOPERTA DI GRADO E I SUOI DINTORNI IN BICICLETTA

È il momento di spuntare le caselle "locale", "sostenibile" e "divertente", **montare in sella ed esplorare Grado** e i suoi dintorni semplicemente pedalando attraverso un **efficiente sistema di percorsi ciclabili** che portano alla scoperta delle Riserve naturali e dei siti UNESCO di Palmanova e Aquileia, passando per vie che attraversano lo specchio d'acqua della Laguna e si snodano tra strade di campagna. E per chi non ha la sua bici con sé, basta un click

per usufruire del servizio di **bike sharing, di noleggio di bike ed e-bike!**

E per **escursioni ad ampio raggio**? Niente di più facile che sfruttare la rete di trasporti intermodali che permettono di **viaggiare comodi su lunghe distanze, trasportando la propria bici**. Si può contare sul servizio di bici e bus, perfetto per un'escursione nel Collio, tra dolci colline e cantine dove la tradizione vitivinicola si tramanda da secoli. Oppure scegliere le **linee**

marittime attive nel periodo estivo, come la Grado-Aquileia, ideale per i cicloturisti e turisti che vogliono combinare mare e cultura, godendosi anche una piacevole gita in barca. E che idea **raggiungere Piazza Unità d'Italia a Trieste** direttamente dal mare. Si può fare con la linea marittima che porta a Trieste, navigando a ridosso dei Castelli di Duino e Miramare, sotto i bianchi faraglioni delle Falesie.

SMONTA DALLA BICI, SALI A BORDO

Sono ben quattro i **porti turistici che accolgono i diportisti nella località di Grado**, ad un passo dalle spiagge, dal centro storico, dalla verde natura o affacciati

sull'incantevole panorama della Laguna. Non mancano **servizi e personale d'eccellenza** dedito alla cura e manutenzione delle imbarcazioni durante tutto l'anno, sono veri appassionati

di mare e imbarcazioni, che portano avanti la **cultura marinara di questi luoghi**.



Porto turistico a Grado



Sarde in saor 📍

GRADO. MOLTO PIÙ DEL GUSTO

SAPORI DI... VACANZA!

I piatti tipici di un luogo sono la sua carta di identità: raccontano la sua storia, le sue vocazioni, la conformazione del suo territorio e **Grado ha affidato al mare e alla Laguna la sua tradizione culinaria.** Imperdibili tra i ristoranti e le trattorie dell'isola, il **boreto alla graisana, per i non locals brodetto di pesce**, è un piatto semplice ma molto saporito, tipico della cucina povera, realizzato tradizionalmente utilizzando gli scarti che non potevano essere venduti al mercato, accompagnato da

polenta bianca. **Racconta la storia secolare dei pescatori** che ancora oggi, all'alba, arrivano al porto con le imbarcazioni cariche di pesce, lo stesso che poi si trova al mercato o servito nei **tipici ristoranti nella città vecchia**, che si aprono nelle piazzette nascoste o sotto i pergolati. Ma Grado vanta anche un **legame profondo con la terra e la tradizione contadina.** La gastronomia locale è arricchita anche dalla **pregiata produzione ortofrutticola della terraferma**, tra cui

spiccano gli asparagi bianchi di Fossalon e le pesche di Fiumicello, che si trovano con facilità anche nei piccoli spacci delle aziende del territorio. Ad accompagnare i pasti **non mancano i famosi vini friulani**, tra i quali i pregiati vini bianchi, la cui varietà di terroir ha portato a identificare in Regione ben **nove zone DOC regionali, tre interregionali e quattro DOCG:** la più vicina a Grado è la DOC Aquileia, dove la tradizione vinicola è antichissima quanto la stessa città.



HAI MAI PROVATO....

Il Santonego è un elisir digestivo tipico della Laguna di Grado, ottimo per chiudere i pasti e ottenuto dall'unione di una particolare selezione di grappa con infusione di erbe aromatiche, dove l'assenzio marino, che cresce spontaneamente negli ambienti lagunari, è l'indiscutibile protagonista.

📍 Assenzio marino (Artemisia coerulescens)

GRADO. MOLTO PIÙ DI CULTURA

Fondata nel II secolo dai Romani, Grado fungeva da porto per le navi che risalivano il corso del fiume Natissa, verso Aquileia. Ecco perché quest'isola prende il nome Grado, perché **deriva dalla parola "gradus"**, dal latino scalo.

I BELLISSIMI 5

I luoghi più iconici, storici, dell'isola:

1. IL CAMPO DEI PATRIARCHI

Qui si trova la Basilica di Sant'Eufemia, **cattedrale del Patriarcato di Aquileia per più di otto secoli**, che ospita il prezioso Tesoro del Lapidario della Basilica, e la Basilica di Santa Maria delle Grazie.

2. PIAZZA BIAGIO MARIN

Dedicata al grande **poeta e cantore della Laguna** che nacque proprio a Grado nel 1891. Qui, passeggiando sulle passerelle di vetro, si possono ammirare i resti dell'antica Basilica della Corte, riportati alla luce nel 1902, grazie alla ristrutturazione della piazza.

3. LA DIGA

È chiamata così dai gradesi, è una **splendida passeggiata sul Lungomare Nazario Sauro**. Suggestiva in ogni stagione, questa promenade collega la Spiaggia Principale con la Costa Azzurra.

4. BOTTEGHE ARTIGIANE

Rivivere le tradizioni attraverso i pezzi unici e le opere che caratterizzano la cittadina, all'interno delle **tante botteghe dove curiosare** e fare acquisti. Nel centro storico di Grado vivono ancora laboratori artigianali, come quello dell'orafa, di pittura, mosaici,

decorazione della porcellana, creazione di gioielli che conservano nella loro tipicità le arti e gli antichi mestieri.

5. SANTUARIO DI BARBANA E CAMMINO CELESTE

il Santuario di Barbana è il **"prologo" del Cammino Celeste**: il percorso di oltre 200 chilometri che collega, nella parte italiana, Aquileia, fulcro della diffusione del cristianesimo in Europa, al Santuario del Monte Lussari, a Tarvisio.

LO SAI CHE...

Ogni anno, nella prima domenica di luglio, si celebra il **Perdón di Barbana, la tradizionale processione** votiva di barche imbandierate che transita in Laguna, da Grado a Barbana. Si tratta di un'antica **tradizione che risale al lontano 1237** che venne indetta per ringraziare la Madonna per la fine di una terribile epidemia della peste. **Il giorno antecedente invece, si festeggia il Sabo Grado**, dove le associazioni aprono le porte ai gradesi e ai turisti con canti tradizionali e degustazione dei piatti tipici.



Santuario di Barbana

AQUILEIA. CHI È PRONTO A METTERSI NEI PANNI DEGLI ANTICHI ROMANI?

Aquileia è la nona città dell'Impero Romano, sito archeologico di grande **importanza a soli 10 chilometri da Grado**. Vera perla della città, la **Basilica di Santa Maria Assunta** al cui interno si trova il magnifico **pavimento musivo risalente al IV secolo**, perfettamente

conservato, ma qui si possono osservare anche la cripta degli affreschi e la Cripta degli Scavi. Da non perdere inoltre, il Battistero, la Südhalle, l'area archeologica dell'antico **Foro Romano** e del porto fluviale e il Museo Archeologico Nazionale con attività dedicate ai bambini.

Ma per mettersi nei panni degli antichi romani e **rivivere l'atmosfera del grande Impero, c'è la Domus di Tito Macro**, una ricostruzione di una delle più vaste dimore di epoca romana tra quelle rinvenute nel Nord, con una superficie di **1.700 metri quadrati: un unicum in Europa**.



Basilica di Aquileia



Palmanova 

PALMANOVA. ALLA SCOPERTA DELLA CITTÀ A FORMA DI STELLA

Poco distante da Aquileia si trova Palmanova, la **città-fortezza capolavoro dell'architettura militare veneziana**, con la sua pianta a forma di stella a nove punte progettata per difendere i confini regionali dalle incursioni turche.

La fortezza di Palmanova è entrata a far parte del **Patrimonio dell'Umanità**

UNESCO ed è inoltre inserita tra i "Borghi più belli d'Italia". Attraverso percorsi ciclopeditoni è possibile visitare il **Parco Storico dei Bastioni**, raggiungere le gallerie veneziane o visitare la nuova **sala multimediale**. Non lontano da Palmanova, poi è consigliatissima una **tappa a Strassoldo**, esempio di antico borgo medievale, ben

conservato e di raro fascino. Mentre a metà strada, con una breve deviazione, si incontra **Torviscosa, città-fabbrica costruita negli anni '30** e non lontano c'è **Aiello del Friuli, definito il "Paese delle Meridiane"**, grazie alle oltre 100 meridiane conservate nel borgo.



Grado, porto Mandracchio, presepe 

GRADO. 365 GIORNI L'ANNO

L'offerta culturale, le esperienze in natura, **il fascino della Laguna che muta e sorprende in ogni stagione**, rendono Grado una meta affascinante in ogni periodo dell'anno. Durante le festività natalizie, con la manifestazione **Nadal de l'Isola**, la città si anima di **decorazioni, addobbi e presepi allestiti in diversi angoli del borgo**, tra i quali l'iconica

natività allestita sul porto Mandracchio, in un antico casone di paglia. Per gli appassionati di tradizioni, **il giorno dell'Epifania tutti al porto, ad aspettare l'arrivo delle terrificanti Varvuole**, le streghe del mare che raggiungono la località a bordo delle loro "batele", tipiche imbarcazioni lagunari. È un'occasione di

festa e un **buon auspicio per allontanare le negatività** e far decollare con una carica di positività l'anno nuovo.

GOLFO DI TRIESTE

IL MARE È SOLO L'INIZIO



Costiera triestina

MARE, NATURA E CULTURA IN UN UNICO POSTO: IL GOLFO DI TRIESTE

Il Golfo di Trieste racchiude in sé **un fascino unico che trova il suo filo conduttore nel mare** e che si allunga in tutte le direzioni, in **città, cittadine e destinazioni** ognuna con un proprio fascino.

Si parte a ovest con **Monfalcone, città della cantieristica navale** e anche centro di interesse culturale, conosciuta per essere la città più a nord del Mediterraneo e per lo **windspot Marina Julia**. Si prosegue verso la **dolce insenatura della Baia di Sistiana**, fatta di spiagge di ciottoli bianchi e stabilimenti attrezzati.

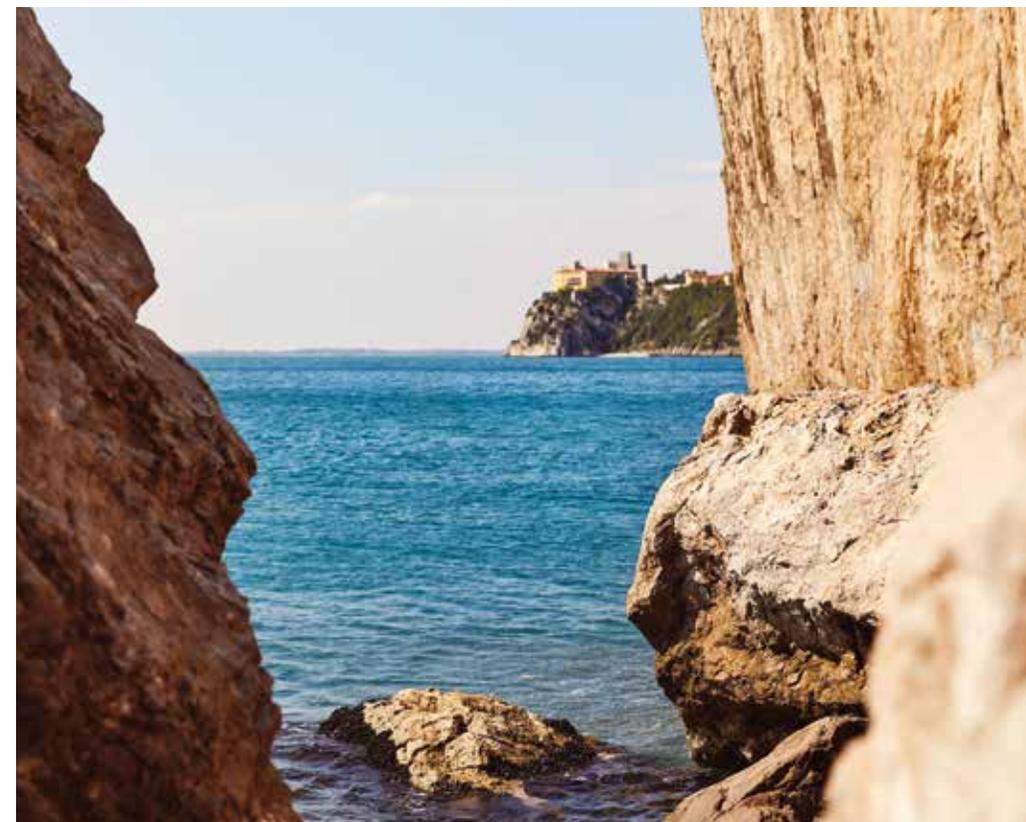
Percorrendo la verde costiera

triestina, tra baie rocciose e spiaggette, si scorge dal mare la **città di Trieste, regina della Mitteleuropa**, e proseguendo fino al confine più a est si arriva ad un passo dall'Istria, a **Muggia**.

Il Golfo di Trieste è abbracciato da castelli affacciati sul mare, come il **Castello di Duino** e il **Castello di Miramare**, da esplorare al loro interno o da ammirare dalle onde, in barca, kayak o SUP.

E che dire degli **autentici borghi marinari di Duino e Muggia**, da scoprire a ritmo lento perdendosi tra antiche leggende e panorami mozzafiato.

È la destinazione dove ammirare il mare dall'alto, scegliendo uno dei sentieri di **trekking panoramici o l'arrampicata in falesia** e subito dopo viverlo da dentro, tuffandosi da una delle spiagge, provando gli sport acquatici o esplorando i suoi fondali con lo snorkeling. Un territorio unico, che vede nel mare un'occasione per imparare cose nuove, per praticare sport in contesti spettacolari, per assaggiare specialità in luoghi non convenzionali e per **fare il pieno di blu** con i suoi vasti panorami.



Vista sul Castello di Duino

GOLFO DI TRIESTE. LA SPIAGGIA È SOLO L'INIZIO

TUTTE LE POSSIBILITÀ DEL GOLFO DI TRIESTE

A chi cerca **relax sulla spiaggia**, a chi rimanere attivo praticando **sport acquatici**, a chi preferisce **stabilimenti esclusivi** o immergersi nelle **baie nascoste tra la natura selvaggia**.

MARINA JULIA. IL WINDSPOT PER GLI AMANTI DEL VENTO

Gli appassionati di sport del vento non possono non aver sentito parlare di **Marina Julia**, uno tra i **principali windspot della Costa** in regione. Amato dai surfisti, frequentato dalle famiglie che trovano

qui stabilimenti attrezzati, adatti anche ad accogliere gli amici a 4 zampe, con chioschi e un'offerta che integra **intrattenimento e sport acquatici**.

BAIA DI SISTIANA. QUANDO IL RELAX È VISTA MARE

Stabilimenti balneari attrezzati e chioschetti che intervallano una **spiaggia di sassi bianchi e un mare blu intenso**, con la possibilità di noleggiare attrezzatura o prendere lezioni di sport acquatici: può essere solo la Baia di Sistiana!

Ma per gli amanti dell'esclusività, gli ormai celebri **stabilimenti a cinque stelle all'interno del villaggio di Portopiccolo**, con vasche idromassaggio e piscine a sfioro, ombrelloni tendati e ristoranti ricercati.

CANOVELLA DE' ZOPPOLI, SPIAGGE DEI FILTRI, COSTA DEI BARBARI, LIBURNIA AL MARE IN LIBERTÀ!

Natura e spiagge libere, ripidi sentieri che dalla Costa portano al mare. Una tra le spiagge più conosciute è **Canovella**

de' Zoppoli raggiungibile percorrendo il Sentiero dei Pescatori, un suggestivo sentiero che partendo da Duino scende al mare, seguendo una lunga scalinata. Per chi ama prendere il sole in totale libertà ed entrare totalmente in connessione con la natura, è possibile scegliere fra le **spiagge naturiste dei Filtri**, ma anche il selvaggio stabilimento **Costa dei Barbari**, la nascosta **Liburnia** e la suggestiva spiaggia **Le Ginestre di Duino Aurisina**, che Lonely Planet ci ha inserito tra le 17 migliori località di mare in Italia.

BAGNI STORICI UN'ESPERIENZA DA VERO LOCAL...

"Andare al mare" per gli abitanti del Golfo di Trieste è **un vero e proprio stile di vita**. In pausa pranzo, dopo il lavoro o nel fine settimana: **i triestini se hanno tempo vanno al mare**, e se non ne hanno, lo trovano! Nei giorni di sole, a tutte le ore, è possibile unirsi agli abitanti della città, in uno degli **stabilimenti storici pavimentati come "i Topolini"**, dieci terrazze di cemento che viste dall'alto ricordano il noto personaggio di Walt Disney. C'è anche **la Lanterna**, chiamata dai locali

"pedocin" dove **uomini e donne prendono il sole rigorosamente separati da un muro**. E poi **il grande classico di questi luoghi: Barcola**, dove tuffarsi in mare da numerosi trampolini, rilassarsi all'ombra della pineta, bere un aperitivo in compagnia aspettando il tramonto tra bella gente, bella musica e il meraviglioso mare. Proseguendo **quasi fino a toccare l'Istria**, a un passo dal caratteristico borgo di Muggia, si estendono **piazze libere e alcuni stabilimenti** attrezzati dove stendersi al sole e ammirare il panorama che si apre sul Golfo di Trieste, dal suo punto più a est.



Spiaggia di Sistiana



Portopiccolo

GOLFO DI TRIESTE. L'OUTDOOR È SOLO L'INIZIO

UNA VELA E SI VOLA!

Arriva a raffiche ed è **uno tra gli elementi iconici del Golfo di Trieste: è la Bora**, il tipico vento che soffia nel Golfo dopo avere acquistato velocità nella sua discesa dal Carso verso l'Adriatico. È anche grazie alla Bora che il

Golfo di Trieste è diventata la destinazione degli sport del vento, tra cui in primis la vela. Forte è la **tradizione velica che si respira nella città di Trieste** e si riflette nei numerosi circoli velici e nelle scuole di vela che offrono noleggio e lezioni per

adulti e ragazzi. **Oltre alla vela**, il Golfo di Trieste offre diversi spot per praticare sport come windsurf e kitesurf, SUP, canoa e kayak, ma anche il seawatching guidato, di fronte a panorami sempre mozzafiato.



LO SAI CHE...

*Ogni anno, la seconda domenica di ottobre, nel Golfo di Trieste si svolge la **Barcolana**, la più grande regata del mondo! È aperta sia a grandi barche a vela da competizione ma anche a barche più piccole, che vivono la gara come momento di condivisione della passione per lo sport della vela, per chi resta a terra, è un'incredibile occasione per partecipare a tanti eventi che animano la città anche nelle settimane precedenti alla regata.*

Barcolana

LE ESPERIENZE SPORTIVE DA NON PERDERE PER VIVERE IL MARE



Veleggiata nel Golfo di Trieste

TOUR IN BARCA A VELA

L'emozione del **manovrare una vela e collaborare con un vero equipaggio**, godendosi il mare e il paesaggio circostante del Golfo di Trieste fino al Castello di Miramare.

CANOA SOTTO IL CASTELLO DI DUINO

Ammirare l'**antico maniero incastonato tra le bianche Falesie** e perdersi con l'immaginazione osservando la "roccia della dama bianca" che racchiude un'antica leggenda legata al castello.



Canoa sotto il Castello di Duino



Castello di Miramare

SEAWATCHING NELL'AREA MARINA PROTETTA DI MIRAMARE

Un'occasione unica per **scoprire i fondali accompagnati da un istruttore**, una guida d'eccezione per scoprire tutti i segreti, ai piedi del bellissimo castello.

WINDSPOT DI MARINA JULIA

Destreggiarsi in **acrobazie con il kitesurf o windsurf? Governare una vela?** Nessun problema, si parte con gli istruttori professionisti, si noleggia l'attrezzatura e via...



Wing foil a Marina Julia

UN GOLFO... A TUTTO GOLF!

*Splendide vedute sul Golfo, fino alle Coste istriane, con lo sfondo caratterizzato dalle aspre colline dell'altopiano carsico, rendono il **Golf Club di Trieste un contesto ideale per divertirsi e rilassarsi, immersi nella natura.***



Golf Club Trieste 

IL PORTO SICURO PER OGNI BARCA

Il Golfo di Trieste è la **meta del cuore per i diportisti** che amano solcare il mare e che in queste zone possono contare su una varietà di **porti turistici e servizi che permettono di ormeggiare la propria imbarcazione** a un passo dalla

città di Trieste o dal borgo marinaro di Muggia. Ma ci sono anche servizi offerti dai marina, come **piscine, aree wellness, ristoranti esclusivi e grandi posti barca** in grado di accogliere anche gli yacht. Non ultimo? Il know-how

nell'ambito della **cantieristica del polo di Monfalcone**, che garantisce servizi e manutenzioni di primo livello per la propria imbarcazione.

GOLFO DI TRIESTE. LA NATURA È SOLO L'INIZIO

ESPERIENZE ALL'ARIA APERTA E CON IL VENTO TRA I CAPELLI...

Per chi ha voglia di escursioni tra terra e mare, di scoprire cose nuove, con un pizzico di divertimento ed emozione, c'è l'**Area Marina Protetta di Miramare** che accoglie con i suggestivi panorami dell'omonimo Castello bianco, a picco sulle onde del

Golfo di Trieste. Qui durante l'estate si può partecipare a un'emozionante escursione in barca elettrica, silenziosa e rispettosa dell'ambiente. In ogni momento, in ogni stagione, è attiva la **linea marittima che collega Trieste con il borgo di Muggia**,

mentre durante la stagione estiva è possibile navigare con le linee marittime lungo tutta la costiera triestina. Oppure perchè non fare tappa a Grado? È una gita sull'acqua che attraversa il Golfo di Trieste per approdare nell'isola.



 Castello di Miramare



Sentiero Rilke

NEL BLU DIPINTO DI TREKKING FRONTE MARE

Una passeggiata immersiva tra **colori e profumi della macchia mediterranea**. Basta allontanarsi di qualche metro dalla Costa, per addentrarsi nella zona del Carso triestino, un altopiano calcareo caratterizzato da un gran numero di **doline, grotte, sentieri scavati e percorsi panoramici** tra pietre modellate dal vento e dalla pioggia e le falesie che si gettano in verticale nelle acque del Mare Adriatico.

LE 4 MERAVIGLIE

Le esperienze di trekking vista mare che non si possono perdere:

1. IL SENTIERO RILKE

Nella **Riserva Naturale delle Falesie di Duino**, un **percorso panoramico di circa 2 chilometri fronte mare**, che unisce la Baia di Sistiana con il borgo Marinaro di Duino.

2. SENTIERO PANORAMICO DELLA SALVIA

Collega la località di Santa Croce ad Aurisina, lungo il **ciglione carsico contornato**

dalle piante profumate di salvia domestica che proliferano nella zona.

3. STRADA NAPOLEONICA

Tra Opicina e Prosecco, un sentiero di circa 8 chilometri poco impegnativo, percorribile anche in bicicletta, **adatto a famiglie con bambini e passeggini** e apprezzato da arrampicatori che si allenano nelle Falesie.

4. SENTIERI DELLA GRANDE GUERRA

Per appassionati di storia non puoi perderti i sentieri che si snodano nel territorio carsico, accompagnando i visitatori in un **viaggio nella storia del Novecento**, come quelli che portano sul Monte Ermada oppure all'interno del Parco 97 nei pressi di Prosecco.

ALPE ADRIA TRAIL.

A PIEDI ATTRAVERSO TRE NAZIONI

La zona del Carso triestino è attraversata dai sentieri dell'Alpe Adria Trail, un **percorso internazionale di trekking** che giunge fino a Muggia. L'itinerario si snoda lungo **750 chilometri e 43 tappe, ciascuna lunga circa 20 chilometri**, che possono essere percorse in entrambi i sensi, in base alla nazione dalla quale si vuole iniziare il percorso, alle proprie capacità o ai chilometri che si vogliono percorrere.

VIA FLAVIA.

UN VIAGGIO NEL PASSATO E NELLA NATURA

Un cammino di **116 chilometri che si snoda lungo 5 tappe** e collega Muggia ad Aquileia, cittadina romana ai bordi dell'Adriatico, tra strade, sentieri, boschi, campagne, riserve naturali, paesi e città.

RISERVE NATURALI.

UN PASSO ALLA VOLTA

Per amanti della natura incontaminata le Riserve Naturali che popolano il Carso Triestino sono una vera gemma. La **Riserva Naturale della Val Rosandra** attende gli appassionati di trekking e camminate con tanti itinerari da percorrere anche in autonomia, **alla scoperta di grotte con antiche iscrizioni e dei resti di castelli e castellieri**. Ma costeggiando i ruscelli e i punti panoramici, la **Riserva naturale dei Monti Lanaro e Orsario** è la postazione perfetta per **osservare i fenomeni del carsismo** superficiale. Merita inoltre una visita la **Riserva Naturale Laghi di Doberdò e Pietrarossa**, dove tra i pioppi neri in cui nidificano i picchi, le zone umide e i prati di landa è possibile **scorgere persino lo sciacallo dorato**. La riserva ospita anche il sito archeologico di **un castelliere appartenente all'età del bronzo** e un centro visite con un museo storico naturalistico dove è conservata una ricostruzione dell'orso delle caverne, ormai estinta.

LE RISORGIVE DEL FIUME TIMAVO.

LUNGO IL FIUME SILENTE E MISTERIOSO...

Il Timavo nasce sulle pendici del monte Nevoso in Slovenia e percorre **un viaggio sotterraneo di ben 40 chilometri, senza farsi vedere** prima di risorgere a San Giovanni di Duino, tra Duino-Aurisina e Monfalcone. Qui sono collocate le Bocche del Timavo, un luogo suggestivo che racchiude uno dei più interessanti fenomeni carsici italiani e visitabile durante l'estate con un'escursione in barca.



Alpe Adria Trail



Riserva Naturale della Val Rosandra



Risorgive del Timavo

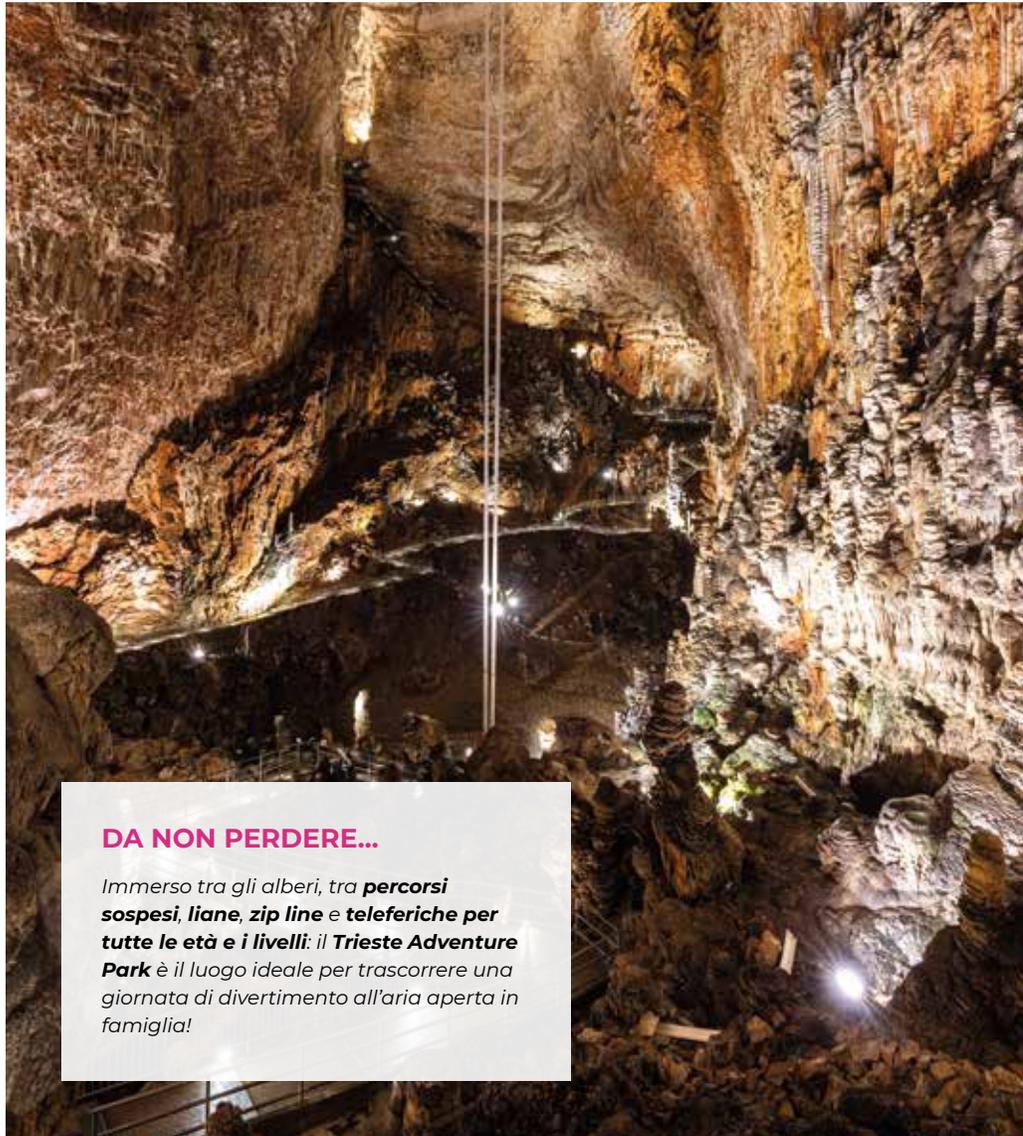
LE GROTTE DEL CARSO.

L'EMOZIONE DI SCENDERE NEL CUORE DELLA TERRA

La **Grotta Gigante** è una delle **cavità turistiche più grandi al mondo**, bisogna armarsi di un buon paio di scarpe da ginnastica e una felpa, prima di **scendere oltre 500 gradini** che portano alla scoperta di affascinanti sculture

naturali formate da stalattiti e stalagmiti in continua trasformazione: la bellezza del contesto ripagherà lo sforzo. Più piccola, ma nota per l'incredibile ricchezza di concrezioni, è la **Grotta delle Torri di Slivia**: una delle

meraviglie del Carso triestino. Da raggiungere a bordo di un **agribus, trattore caratteristico che accompagna i turisti** e amato dai più piccoli.



DA NON PERDERE...

Immerso tra gli alberi, tra **percorsi sospesi, liane, zip line e teleferiche per tutte le età e i livelli**: il **Trieste Adventure Park** è il luogo ideale per trascorrere una giornata di divertimento all'aria aperta in famiglia!

Grotta Gigante

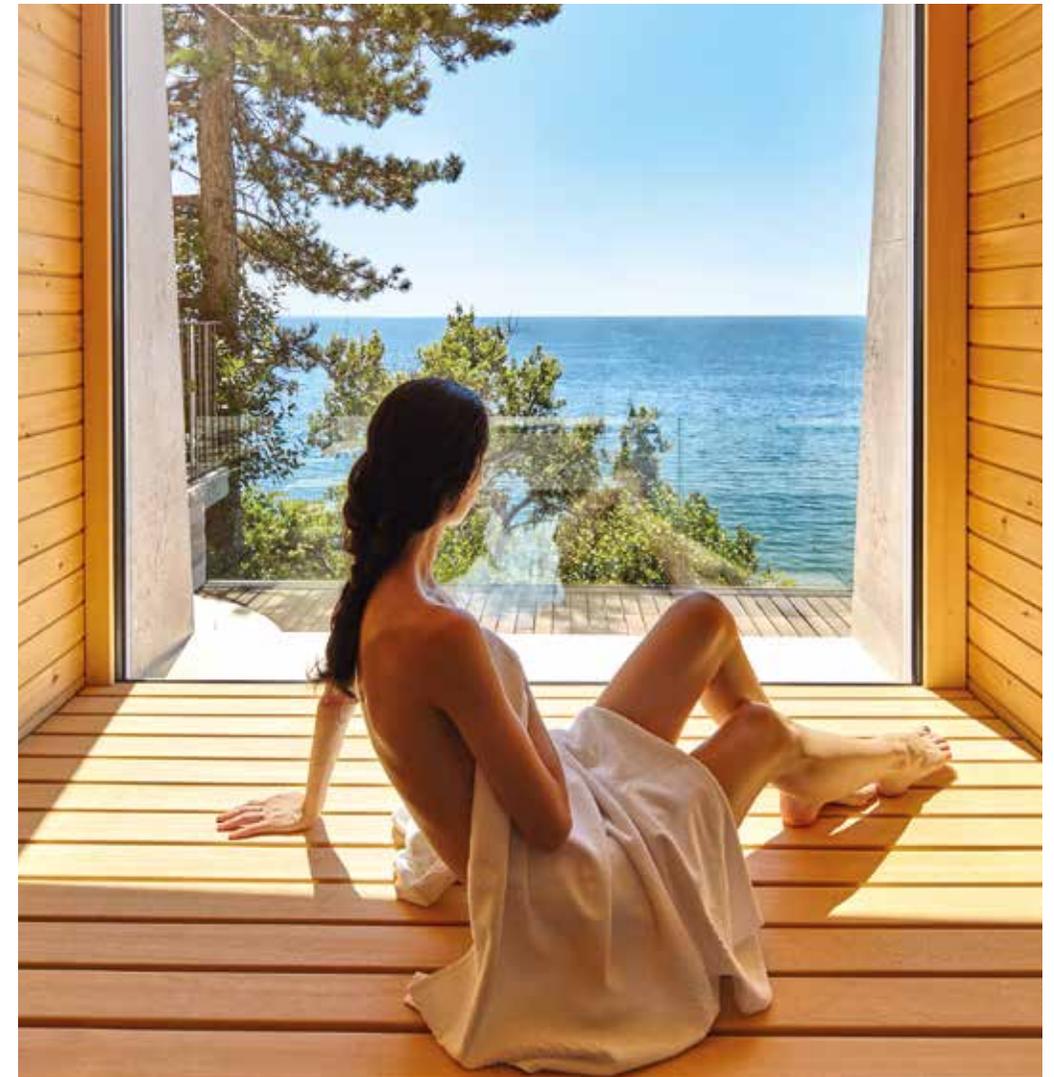
GOLFO DI TRIESTE. IL WELLNESS È SOLO L'INIZIO

METTERSI IN PAUSA E RICARICARE LE ENERGIE ALLE TERME E NEI CENTRI BENESSERE!

Una pausa rigenerante può essere **una vera panacea per corpo e spirito**. Le numerose strutture ricettive del Golfo di Trieste ospitano SPA e centri benessere dall'offerta esclusiva, vi sono **saune vista mare, stanze del sale, piscine dotate di idromassaggi,**

percorsi benessere circondati dalla natura, centri estetici e beauty farm con personale altamente specializzato e a disposizione per coccolare e ricaricare le energie dei loro ospiti. **All'insegna del relax e dello star bene anche le Terme Romane di Monfalcone,**

rinomate per il **forte potere terapeutico dell'acqua solfurea-salzo-solfato-alcalinoterrosa** che sgorga naturalmente dalla sua fonte naturale ad una temperatura di 38-39 gradi.



SPA a Trieste

GOLFO DI TRIESTE. LA CULTURA È SOLO L'INIZIO

TRIESTE, UNA CITTÀ DAI MILLE VOLTI

Trieste è la regina “marina” della Mitteleuropa, con un fascino multiculturale che ha saputo integrare armoniosamente le varie culture che l'hanno attraversata.

Dal mare si arriva diretti nel cuore della città: perché a Trieste le acque dell'Adriatico sembrano entrare nel centro abitato, grazie alla bellissima **Piazza Unità d'Italia che si affaccia nel Golfo, lungo il Molo Audace**, una romantica passerella di oltre 200 metri direttamente sul mare.

E poi c'è il **Faro della Vittoria**, un occhio vigile per chi arriva dal mare. Costruito sui resti di un bastione dell'antico forte austriaco a metà del Ottocento, oggi è un monumento

commemorativo dedicato ai marinai caduti durante la Prima Guerra Mondiale. Ma **Trieste non è solo mare**: è la città della letteratura, dei bellissimi caffè storici, dell'arte, della scienza e delle grandi mostre.

Qui ci si perde tra gli antiquari nei **vicoli senza geometria della città “vecia”**, come chiamata dai triestini. Ci si sorprende nel **ghetto ebraico o nel cuore del quartiere Cavana**, il cui nome deriva dall'antico ricovero delle imbarcazioni, tramutato in zona a luci rosse fino al secondo dopoguerra e oggi zona riqualificata.

O ci si può ritrovare **ai tempi degli Asburgo, tra le vie del Borgo Teresiano**, assaporare

le migliori miscele di caffè o **gustare un delizioso Presnitz** nella stessa pasticceria che frequentava James Joyce, tra i percorsi e le atmosfere descritte da Italo Svevo e Umberto Saba. Trieste è una città multiculturale dove **convivono tanti culti religiosi** e dove a pochi passi una dall'altra si incontrano la sinagoga, le chiese greco-ortodossa e serbo-ortodossa, la chiesa evangelica luterana e quella elvetica e valdese. E per approfondire il passato romano della città? **Una salita sul colle di San Giusto**, alla scoperta della Cattedrale e il Castello di San Giusto, la fatica verrà ripagata dalla **vista impareggiabile sul Golfo di Trieste**.

I 3 MUSEI

ESPERIENZE IMPERDIBILI PER TUTTA LA FAMIGLIA.

1. BIOMA BIODIVERSITARIO MARINO

Un museo immersivo dedicato agli amanti del mondo marino e dei suoi fondali, che offre un itinerario subacqueo alla scoperta delle peculiarità marine del Golfo di Trieste, ma anche **sfide per bambini e genitori alla caccia dei tesori nascosti della Riserva Area Marina Protetta Miramare**, guidati dalle divertenti cartoguide pensate per raccontare le peculiarità del mare in modo divertente con giochi, quiz e indovinelli interattivi.

2. SCIENCE CENTRE IMMAGINARIO SCIENTIFICO DI TRIESTE

Per piccoli scienziati in erba, un museo della scienza innovativo e all'insegna della sperimentazione, dove **vige la regola del “vietato NON toccare”** tra percorsi interattivi, multivisioni, visite al planetario e laboratori.

3. CIVICO MUSEO DI STORIA NATURALE DI TRIESTE

Per ammirare un vero dinosauro, anzi due, in compagnia degli **adrosauroidi Antonio e Bruno**, rinvenuti presso il Villaggio del Pescatore a Duino-Aurisina.



📍 Immaginario Scientifico a Trieste



📍 Piazza Unità e Molo Audace



Muggia

MONFALCONE. ALLA SCOPERTA DELLA CANTIERISTICA NAVALE

Dove e come vengono costruite le grandi navi da crociera? La risposta nasce spontanea: a Monfalcone, anche nota come la **capitale della cantieristica navale**, questa cittadina sull'acqua è il **luogo dove vengono costruite le cosiddette "regine del mare"**, grandi navi da crociera di seconda generazione, connubio di tecnologia

e design proprie della cantieristica monfalconese. Questa storia di successo è narrata nel **MuCa – 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 '20 per ospitare gli operai** del settore cantieristico

e che è caratterizzato da un'architettura tutta a sé, organizzata secondo un criterio gerarchico e dal fascino inedito. Oltre al mare, è consigliata **una passeggiata verso la Rocca medioevale con il Museo speleo-paleontologico**, simboli che dominano il centro cittadino.

MUGGIA E DUINO. L'ATMOSFERA AUTENTICA NEGLI STORICI BORCHI MARINARI

Per gli amanti di grandi miti, fiabe e racconti, **la leggenda della Dama Bianca** ancora aleggia nell'antico maniero del Castello di Duino, l'abitazione che fu dei Principi Della Torre e Tasso e oggi visitabile, fino al giardino affacciato sul mare. Merita una visita il **borgo storico marinaro di Muggia**, che accoglie i visitatori provenienti dal mare con il caratteristico

Porto Mandracchio, per poi invitarli tra **viuzze colorate, antiche abitazioni veneziane e rituali semplici**, come prendersi un caffè in piazza Marconi, cuore pulsante del borgo, dove spicca la bianca facciata in stile gotico veneziano del Duomo di Muggia. E salendo in alto, sul promontorio che sovrasta il porto, la storia si fa ancora più antica: ne sono prova i resti

dei **castellieri protostorici di Santa Barbara di Elleri e di Muggia Vecchia**, dove si erge la romanica Basilica di Santa Maria Assunta che conserva al suo interno **prestigiosi affreschi pregiotteschi** recentemente restaurati e il parco archeologico che ospita i resti dell'antico castrum romano, con una magnifica vista sul Golfo di Trieste.



Gorizia, Castello

GO:2025 NOVA GORICA E GORIZIA CAPITALE EUROPEA DELLA CULTURA 2025

Nel 2025 Gorizia e Nova Gorica saranno Capitale Europea della Cultura, un titolo importante che lancia un **messaggio di integrazione** e che valorizza il concetto di "differenza" come arricchimento reciproco e identità. Passeggiare nel centro storico di Gorizia è un **omaggio all'identità multi-culturale** non solo di questi luoghi di confine ma di tutto il mondo. Qui, tra **botteghe, ciottolati, portici** che si aprono in patii privati, poi si risale sull'altura che sovrasta la località per ammirare il Castello di Gorizia e lo **spettacolare paesaggio panoramico sulla città** e sul territorio circostante!



Gorizia, Piazza della Vittoria

GOLFO DI TRIESTE. L'ENOGASTRONOMIA È SOLO L'INIZIO

UNA CULTURA ENOGASTRONOMICA CHE UNISCE I POPOLI

Nel Golfo di Trieste la **cucina abbraccia e riflette i moti del territorio**, con piatti unici che incrociano sapientemente la cultura dei vicini sloveni, ma anche le influenze austroungariche e regionali. Passeggiando per il centro di Trieste c'è solo l'imbarazzo della scelta tra **locali tradizionali, osterie e ristoranti dove assaporare i piatti tipici** come il *parsuto in crosta*, il prosciutto in crosta di pane, affumicato e cotto avvolto nell'impasto o la *jota*, una minestra di fagioli arricchita con crauti, patate,

salsicce, pancetta affumicata, erbe. E poi gli **immancabili sapori del mare** che qui arrivano decisi a tavola, con piatti come i *sardoni in savor*, a base di alici infarinate, fritte e marinate con le cipolle o gli scampi alla *busara*. **Accompagnano i sapori decisi del Golfo di Trieste, il terrano e la vitovska**, un vino rosso rubino e un bianco DOC, prodotto esclusivamente nella zona del Carso di Trieste e Gorizia. Fra i prodotti tipici della

zona **merita una menzione speciale l'Olio Extravergine di Oliva prodotto sul territorio triestino**, oggi tutelato dal marchio di Denominazione di Origine Protetta DOP Tergeste.

HAI MAI PROVATO...

Pranzare in un ittiturismo significa assaporare non solo ingredienti ma passione, amore per il mare e rispetto per i suoi frutti, in ambienti che coniugano l'attività della pesca locale con la ristorazione in location spettacolari, affacciate sul mare.



Specialità enogastronomiche del Carso



INVITO A PRANZO O A CENA IN UN OSMIZA!

Nascoste tra la vegetazione del Carso, spesso segnalate da una frasca di edera, le *osmize* sono case e cantine private, aperte un numero limitato di giorni all'anno, che offrono agli avventori i **prodotti di produzione propria come salumi, uova, vino e formaggi**.

Sono retaggio di un'antica tradizione **asburgica nata a metà Ottocento** e che assicurano ancora oggi un'esperienza davvero unica!

Pranzo in Osmiza



Elenco degli Infopoint PromoTurismoFVG

Arta Terme Infopoint

Via Nazionale,1 - 33022 Arta Terme (UD)
Tel. +39 0433 929290 | Cell.+39 335 7463096
info.artaterme@promoturismo.fvg.it

Aquileia Infopoint

Via Giulia Augusta, 11 - 33051 Aquileia (UD)
Tel. +39 0431 919491 | Cell. +39 335 7697061
info.aquileia@promoturismo.fvg.it

Cormons Infopoint

Piazza XXIV Maggio, 15 - 34071 Cormons (GO)
Tel. +39 0481 386224 | Cell. +39 335 7697061
info.cormons@promoturismo.fvg.it

Forni di Sopra Infopoint

Via Cadore, 1 - 33024 Forni di Sopra (UD)
Tel. +39 0433 886767 | Cell. +39 335 1083703
info.fornidisopra@promoturismo.fvg.it

Gorizia Infopoint

Corso Italia, 9 - 34170 Gorizia
Tel. +39 0481 535764 | Cell. +39 335 1084763
info.gorizia@promoturismo.fvg.it

Grado Infopoint

P.zza XXVI Maggio, 16 - angolo Portanuova, 26
34073 Grado (GO)
Tel. +39 0431 877111 | Cell. +39 335 7705665
info.grado@promoturismo.fvg.it

Lignano Pineta Infopoint (stagione estiva)

Via dei Pini, 53 - 33054 Lignano Pineta (UD)
Tel. +39 0431 422169 | Cell. +39 331 1435222
info.lignanopineta@promoturismo.fvg.it

Lignano Sabbiadoro Infopoint

Via Latisana,42 - 33054 Lignano Sabbiadoro (UD)
Tel. +39 0431 71821 | Cell. +39 335 7697304
info.lignano@promoturismo.fvg.it

Marano Lagunare Infopoint (stagione estiva)

Piazza Cristoforo Colombo - 33050 Marano Lagunare (UD)
Cell. +39 334 6835248
info.marano@promoturismo.fvg.it

Miramare Infopoint

Porta della Bora, adiacente all'ingresso
del Viale dei Lecci
34121 Trieste
Cell. +39 333 6121377
info.miramare@promoturismo.fvg.it

Muggia Infopoint

Piazza Marconi, 1 - 34015 Muggia (TS)
Tel. +39 040 9571085
info.muggia@promoturismo.fvg.it

Palmanova Infopoint

Borgo Udine, 4 - 33057 Palmanova (UD)
Tel. +39 0432 924815 | Cell. +39 335 7847446
info.palmanova@promoturismo.fvg.it

Piancavallo Infopoint (stagione invernale ed estiva)

Via Collalto, 1 - 33081 Piancavallo - Aviano (PN)
Tel. +39 0434 655191 | Cell. +39 335 7313092
info.piancavallo@promoturismo.fvg.it

Pordenone Infopoint

Palazzo Badini
Via Mazzini, 2 - 33170 Pordenone
Tel. +39 0434 520381 | Cell. +39 335 1516948
info.pordenone@promoturismo.fvg.it

Sappada Infopoint

c/o Borgata Bach, 9 - 33012 Sappada (UD)
Tel. +39 0435 469131 | Cell. +39 335 1085932
info.sappada@promoturismo.fvg.it

Sistiana Infopoint (stagione estiva)

Sistiana 56/B - 34011 Duino - Aurisina (TS)
Tel. +39 040 299166 | Cell. +39 335 7374953
info.sistiana@promoturismo.fvg.it

Tarvisio Infopoint

Via Roma, 14 - 33018 Tarvisio (UD)
Tel. +39 0428 2135 | Cell. +39 335 7839496
info.tarvisio@promoturismo.fvg.it

Tolmezzo Infopoint

Via della Vittoria, 4 - 33028 Tolmezzo (UD)
Tel. +39 0433 44898 | Cell. +39 335 7747958
info.tolmezzo@promoturismo.fvg.it

Trieste Airport Infopoint

Via Aquileia,46 - 34077 Ronchi Adei Legionari (GO)
Tel. +39 0481 476079 | Cell. +39 334 6430667
info.aeroportofvg@promoturismo.fvg.it

Trieste Infopoint

Piazza Unità d'Italia, 4/b - 34121 Trieste
Tel. +39 040 3478312 | Cell. +39 335 7429440
info.trieste@promoturismo.fvg.it

Udine Infopoint

Piazza I Maggio,7 - 33100 Udine
Tel. +39 0432 295972 | Cell. +39 335 1088307
info.udine@promoturismo.fvg.it



Edizione dicembre 2024

COME ARRIVARE

IN AUTO

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

IN AEREO

Airport of 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 BARCA

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

IN BICI

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



www.turismofvg.it



CREDIT

T. Balestra / IKON
G. Baronchelli
N. Brolo / Fivestudio.it
A. Castiglioni
A. Cop
M. Crivellari
Comune di Grado
U. Da Pozzo
F. Gallina
G. Scognamiglio

Lignano Sabbiadoro Gestioni
F. Majo
F. Marongiu
A. Michelazzi
D. Monti
F. Pappalettera
R. Pastrovicchio - Hotel Riviera Maximilian, Spa
Exentia
© tassotto&max

INFO

PromoTurismoFVG
Strategies, Development,
Operations for Tourism
Villa Chiozza - Via Carso, 3
33052 Cervignano del Friuli (UD)
info@promoturismo.fvg.it
www.turismofvg.it



IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

