



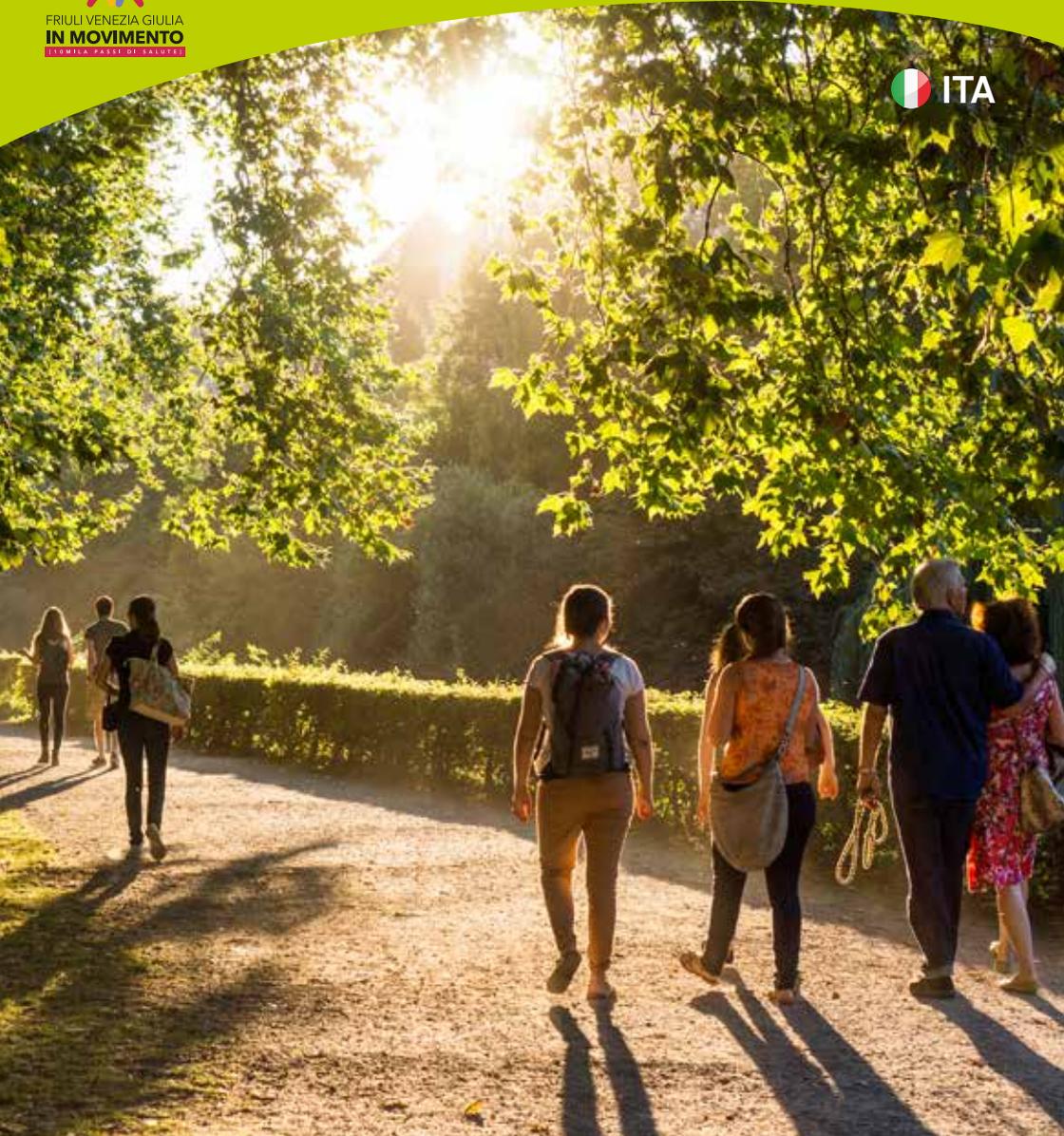
FRIULI VENEZIA GIULIA
IN MOVIMENTO
(10 MILA PASSI DI SALUTE)



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA



FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO
10mila passi di salute



A tutte le persone che amano la natura e la qualità della vita che insieme si impegnano, con entusiasmo, a livello ambientale, sociale ed economico, per conservare e valorizzare questo ingente patrimonio entro una “visione integrata delle diverse dimensioni dello sviluppo”

*(Per approfondimenti: Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile
- 17 Obiettivi del Millennio, ONU)*

Coordinamento editoriale

Tiziana Del Fabbro, Federsanità ANCI FVG

Luana Sandrin, Direzione centrale Salute Regione Friuli Venezia Giulia

Progetto e coordinamento grafico

art&grafica
COMUNICAZIONE VISIVA

Stampa

tipografia tomadini

Edizione Febbraio 2024

ISBN 979-12-210-5246-6

Progetto promosso e sostenuto dalla Regione Friuli Venezia Giulia



Realizzato da Federsanità ANCI FVG



In collaborazione con



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI UDINE**
hic sunt futura

**IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA**



Coordinamento tecnico-scientifico del Progetto

Tiziana Del Fabbro, Segretaria regionale Federsanità ANCI FVG

Luana Sandrin, Direzione centrale Salute Politiche sociali
e Disabilità Regione Friuli Venezia Giulia

Laura Pagani, Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche
Università degli Studi di Udine

Alessia Del Bianco Rizzardo, Area Cultura PromoTurismo FVG

INDICE DEI CONTENUTI

PRESENTAZIONI PROGETTO

Riccardo Riccardi	7
Giuseppe Napoli e Tiziana Del Fabbro	9
Gianna Zamaro e Luana Sandrin	12
Laura Pagani	16

PERCORSI NEL PORDENONESE

ANDREIS	25
AZZANO DECIMO	27
BRUGNERA	29
BUDOIA	31
CANEVA	33
CASARSA DELLA DELIZIA	35
CASTELNOVO DEL FRIULI	37
CLAUZETTO e VITO D'ASIO	39
FIUME VENETO	41
FRISANCO	43
FONTANAFREDDA	45
MEDUNO	47
POLCENIGO	49
PORDENONE	51
PRATA DI PORDENONE	53
SACILE	55
SAN VITO AL TAGLIAMENTO	57
SAN QUIRINO e CORDENONS	59
SPILIMBERGO	61
TRAMONTI DI SOPRA	63
TRAMONTI DI SOTTO	65
ZOPPOLA	67

PERCORSI NELL'ALTO FRIULI

AMARO	71
ARTEGNA	73
BORDANO e CAVAZZO CARNICO	75
CERCIVENTO	77
GEMONA DEL FRIULI e ARTEGNA	79
MONTENARS	81
OSOPPO	83
OVARO	85
RESIA	87
TOLMEZZO	89
VENZONE	91
VERZEGNIS	93

PERCORSI NEL MEDIO FRIULI E FRIULI COLLINARE

BASILIANO	97
BICINICCO	99

BUTTRIO	101
CAMPOFORMIDO	103
CIVIDALE DEL FRIULI	105
CODROIPO	107
FAGAGNA	109
LESTIZZA	111
MAJANO	113
MANZANO	115
MORTEGLIANO	117
MORUZZO e MARTIGNACCO	119
PASIAN DI PRATO	121
PAVIA DI UDINE	123
POVOLETTO	125
PULFERO	127
REANA DEL ROJALE	129
REMANZACCO	131
SAN DANIELE DEL FRIULI e RAGOGNA	133
SAN PIETRO AL NATISONE	135
SEDEGLIANO	137
TAVAGNACCO e PAGNACCO	139
TRICESIMO	141
UDINE	143

PERCORSI NELL' AREA COSTIERA ED ENTROTERRA

AIELLO DEL FRIULI	147
AQUILEIA	149
BAGNARIA ARSA e CERVIGNANO DEL FRIULI	151
CAMPOLONGO-TAPOGLIANO	153
CERVIGNANO DEL FRIULI	155
CORMONS	157
DUINO-AURISINA	159
FARRA D'ISONZO	161
LATISANA	163
LIGNANO SABBIAADORO	165
MEDEA	175
MONFALCONE e STARANZANO	177
MORARO, SAN LORENZO ISONTINO e MARIANO DEL FRIULI	179
MUZZANA DEL TURGNANO	181
PALAZZOLO DELLO STELLA	183
RONCHI DEI LEGIONARI	185
RUDA	187
SAN GIORGIO DI NOGARO	189
SAN VITO AL TORRE, PALMANOVA e VISCO	191
TURRIACO, SAN CANZIAN D'ISONZO, SAN PIER D'ISONZO e STARANZANO	193



Friuli Venezia Giulia, una Regione che promuove la Salute

Il Friuli Venezia Giulia è una delle Regioni d'Italia in cui, orgogliosamente, si pratica di più l'attività fisica, a tutte l'età, compresi gli ultra 65enni, ma si è ancora lontano dai livelli ottimali.

Camminare rappresenta il modo più economico e salutare, alla portata di tutti, con benefici per il benessere fisico e psichico. Il Progetto FVG in Movimento 10mila passi di salute promosso e sostenuto da questo assessorato e realizzato da Federsanità ANCI FVG, che ha visto la collaborazione dell'Università degli Studi di Udine, Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche, e il supporto di PromoTurismo FVG, si inerisce nella più ampia programmazione della Direzione centrale salute della Regione che mira a promuovere la salute e nello specifico l'attività fisica e il movimento nella popolazione.

La promozione della Salute ha l'obiettivo di rafforzare le conoscenze e le capacità degli individui nel saper fare scelte di vita salutari, ma, allo stesso tempo, vuole anche incidere sul cambiamento sociale, ambientale ed economico, utilizzando la lente dell'equità, creando ambienti capaci di offrire sostegno, rafforzando l'azione della comunità, sviluppando una politica pubblica per la tutela della salute.

Intervenire sull'ambiente, con la collaborazione delle amministrazioni comunali, creando percorsi utili per facilitare il movimento e le semplici passeggiate permette un fondamentale e semplice cambio di paradigma stimolando e invitando le persone a modificare le loro abitudini di vita.

Favorire la mobilità attiva e, quindi, gli spostamenti a piedi e/o in bicicletta comporta, inoltre, poter incidere e contribuire al raggiungimento di numerosi e importanti obiettivi dell'Agenda2030 per lo Sviluppo Sostenibile, programma sottoscritto nel 2015 dai governi di 193 Paesi membri dell'ONU.

In particolare, si perseguono i seguenti Obiettivi del Millennio (SDG'S) :

- salute e benessere delle persone, con conseguente minore pressione sui sistemi sanitari e risparmi per i costi individuali e della collettività legati alla gestione delle malattie croniche non trasmissibili;
- sostegno e promozione della mobilità attiva, sostenibile e accessibile;
- sensibilizzazione e responsabilità per la lotta al cambiamento climatico, e importanza dell'impegno individuale, sociale e collettivo, oltre allo sviluppo economico valorizzando il territorio e promuovendo il turismo.

La Salute è un diritto, un bene comune, una grande risorsa, con l'impegno e la responsabilità di ogni singola persona, tutti insieme, potremo incidere sul sistema complessivo, favorendo positivi cambiamenti a diversi livelli.

arch. Riccardo Riccardi

Assessore alla Salute, Politiche sociali e Disabilità
Regione Friuli Venezia Giulia

“FVG IN MOVIMENTO. 10mila passi di salute” (2019-2024), positivi risultati di 5 anni di attività.

Una grande Rete di 91 Comuni per 82 percorsi; 2 edizioni di corsi di ginnastica per 1.100 ultra 55enni, in una ventina di palestre comunali; corsi per Conduttori di “Gruppi di Cammino”.

A 5 anni dall'avvio del progetto “FVG in MOVIMENTO. 10mila passi di Salute”, grazie al sostegno della Regione Friuli Venezia Giulia, Direzione centrale Salute (art. 9, L.R. n. 25 “Disposizioni finanziarie intersettoriali”, 06/11/ 2018 e seguenti), con la finalità di attuare sul territorio il “Piano regionale della Prevenzione”- “Comunità attive”, per ridurre la sedentarietà, favorire l'invecchiamento attivo e contrastare la solitudine, possiamo esprimere soddisfazione per i positivi risultati conseguiti, a livello di Sistema sanitario e sociosanitario e per le Reti e Alleanze attivate sull'intero territorio regionale, insieme ai Comuni e a numerose Associazioni locali, grazie a tutti i partner.

Insieme a gran parte dei protagonisti della “Salute sul territorio”, come Federsanità ANCI FVG ci siamo sempre impegnati, fin dalla nostra costituzione (1996), per realizzare la strategia dell'OMS “Salute ed Equità in tutte le politiche locali” (1986, Carta di Ottawa) e, successivamente, l'approccio “One Health”, i Piani nazionale e regionali della Prevenzione, nonché la L.R. 14/ 2022 -“Contrasto alla solitudine e promozione dell'invecchiamento attivo”. A tal fine il progetto regionale FVG IN MOVIMENTO, in questi 5 anni, si è dimostrato, concretamente, una “ottima pratica” per il coinvolgimento attivo - “empowerment” -delle persone e delle comunità (OMS). Pertanto, è diventato uno dei progetti prioritari per Federsanità ANCI FVG, sempre d'intesa con ANCI FVG e in collaborazione con gran parte degli associati sull'intero territorio regionale.

Ringraziamo la Regione Friuli Venezia Giulia che ha avuto la lungimiranza di attivarlo e, tramite la Direzione centrale Salute, lo coordina ed ha affidato a Federsanità ANCI FVG il compito dell'attuazione, promozione e disseminazione, con il supporto del Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche dell'Università di Udine, per la valutazione e di PromoTurismo FVG, per la promozione turistica.

Riteniamo strategica la positiva collaborazione con i 45 Associati, che rappresentano attivamente il “Sistema Salute e Welfare FVG”, ovvero Comuni, tramite ANCI FVG, Aziende Sanitarie, IRCCS, Case di Riposo, Federfarma FVG, Consorzi e Fondazioni. Tutti insieme diamo il nostro contributo per attuare, concretamente sul territorio, il “Piano regionale della Prevenzione”- “Comunità attive”, con l'obiettivo prioritario di promuovere Salute, integrazione sociosanitaria e socialità, sulla base del criterio di sussidiarietà, valorizzando il più possibile risorse e peculiarità dei variegati e bellissimi territori del Friuli Venezia Giulia. Un format che si è rivelato molto utile anche per altri progetti “di sistema”, spesso a livello sovracomunale, ad esempio per l'attuazione PNRR, la valorizzazione delle “Aree interne”, etc.

Grazie a questo percorso pluriennale, interistituzionale e interdisciplinare, fondato anche su precedenti esperienze e progetti (es. “Guadagnare Salute”, etc.) e caratterizzato da grande impegno, competenza ed entusiasmo da parte di tutti, è stata attivata una grande Rete di sinergie e alleanze, anche operative, utile per sviluppare ulteriormente, anche per il futuro, un “volano per la Salute” e “promuovere sani stili di vita” insieme ai principali protagonisti della rete, un grande patrimonio della nostra Regione e concreta testimonianza del “Sistema Salute e Welfare Friuli Venezia Giulia”.

Fulcro e motore del progetto è l’attivissimo “Gruppo di regia”, costituito da Federsanità ANCI FVG nel gennaio 2019 che, oltre a valutare i percorsi “prevalentemente a piedi, accessibili per tutti, inclusivi e sostenibili”, come indicato nei tre bandi dedicati ai Comuni, propone iniziative, coordina i partner e monitora costantemente attività, iniziative, risultati e sviluppi del progetto. Inoltre il coordinamento organizza presentazioni dei percorsi, conferenze, incontri e corsi teorico -pratici, insieme alle Aziende Sanitarie e a tutti i partner, per promuovere “Sani stili di vita”, tra cui passeggiate, “Gruppi di cammino” e tanto altro...

Il “Gruppo di regia” è coordinato dalla segretaria regionale di Federsanità Anci Friuli Venezia Giulia, Tiziana Del Fabbro e composto dalla rappresentante della Direzione centrale Salute, Luana Sandrin, dalle referenti del Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche dell’Università degli Studi di Udine, Laura Pagani e di Area Cultura di PromoTurismo FVG, Alessia Del Bianco Rizzardo.



Corso di Walking leader a Caneva



Palestra di San Vito al Torre

I risultati di questo importante percorso sono riportati, di seguito, nella sintesi dei puntuali documenti di valutazione (5 Report) e nelle pubblicazioni, in italiano e inglese, della prof. Laura Pagani, dal 2020 ad oggi, nonostante il difficile periodo dell'emergenza pandemica (2020-2022). Oltre alle cifre, notevoli, riteniamo molto importante soprattutto la qualità dei risultati di questo quinquennio in termini di buone relazioni e sinergie attivate tra istituzioni, enti, associazione, etc.

Successivamente alla realizzazione dei percorsi, “infrastrutture snelle” per ridurre il tasso di sedentarietà di molte persone e alle passeggiate, il progetto si è ulteriormente sviluppato dai primi mesi del 2022, con l’ottima collaborazione del prof. Stefano Lazzer, coordinatore del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive ed Adattate, Dipartimento di Medicina Università degli Studi di Udine e con i bravi laureati che hanno guidato, con grande professionalità, numerosi corsi di ginnastica per adulti, corsi teorico-pratici per “Conduttori di Gruppi di Cammino” passeggiate e altre

belle iniziative.

Attualmente (n. 7 febbraio 2024) questa GRANDE E UNICA RETE, molto apprezzata, sia a livello nazionale, che internazionale, comprende ben 91 COMUNI per 82 PERCORSI in tutta la Regione, con un crescente numero di sostenitori, tra cui esperti del Sistema Sanitario e Sociosanitario regionale, referenti di farmacie (grazie a Federfarma FVG), Associazioni locali, mondo del Terzo Settore e Volontariato, a livello sociale, culturale, sportivo, e poi “Gruppi di Cammino”, “Pro Loco”, Università della Terza età, Ordini professionali, medici, esperti, associazioni dei pensionati, UISP etc. UNA GRANDE SQUADRA!

Tutti insieme, nei diversi territori, hanno collaborato per la miglior riuscita di circa 200 incontri, 72 presentazioni, 2 edizioni di corsi di ginnastica per adulti e una decina di incontri per conduttori di Gruppi di Cammino e tante altre iniziative che sono attualmente in corso e si stanno ulteriormente sviluppando.

In generale, riteniamo che i risultati attuali abbiano superato di gran lunga le più rosee previsioni iniziali, sia per il numero di Comuni che hanno aderito, tramite i sindaci, amministratori locali, personale tecnico e dipendenti del sistema sanitario e sociosanitario regionale, che per la crescente partecipazione e richieste di cittadini e associazioni a tutte le iniziative “gemmate”, anche spontaneamente, da questo “*Volano di attività per la Salute*”.

A tutti loro va un sentito ringraziamento, insieme all’invito a incontrarci di nuovo per passeggiate, incontri e altre belle iniziative, non solo perché fa bene, ma anche perché è bello, fa stare in compagnia, apprezzare l’ambiente, la natura e i bellissimi paesaggi della nostra regione.

Il nostro cammino prosegue. Arrivederci !

dott. Giuseppe Napoli
Presidente

dott.ssa Tiziana Del Fabbro
Segretaria regionale

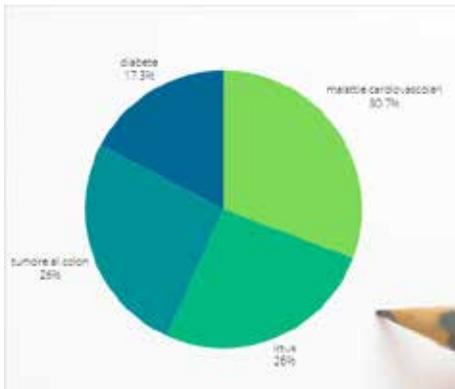
Federsanità ANCI FVG



Presentazione percorso Moraro - San Lorenzo Isontino - Mariano del Friuli, lungo 26 km.

Il movimento e l'esercizio fisico a tutte le età per il benessere e la salute

Pur essendo affermato e supportato da autorevoli studi, scientificamente validati, che uno stile di vita fisicamente attivo è fondamentale per prevenire le malattie croniche non trasmissibili, solo una minoranza della popolazione pratica attività fisica in modo regolare. Dai dati risulta che la popolazione è sedentaria per molteplici fattori, i principali sono la mancanza di tempo (40,6%), la mancanza di interesse (29,7%), l'età (24,7%), la stanchezza o la pigrizia (13,5%).



È stato stimato che svolgere attività fisica in modo regolare può ridurre del 15-39% le malattie cardiovascolari, del 33% i casi di ictus, del 22-33% i casi di cancro del colon e del 22% i casi di diabete. In Friuli Venezia Giulia il 41% della popolazione adulta risulta in sovrappeso-obesa e solo il 35% pratica attività fisica in modo regolare. Anche tra i bambini, di età compresa tra i 6 e 10 anni, la situazione non è buona, uno su 4 non ha un peso normale, il 5,7% risulta obeso il 18,2% in sovrappeso e solo il 10% dei ragazzi di 15 anni svolge l'attività fisica raccomandata.

Fare attività fisica riduce la possibilità di avere malattie

Perché fa bene praticare attività fisica regolarmente?

- Aiuta a prevenire alcune patologie croniche, quali le malattie cardiovascolari, il diabete, l'obesità e alcuni tumori (colon e seno)
- Migliora la capacità respiratoria
- Permette un maggior controllo del peso corporeo con riduzione del sovrappeso e dell'obesità
- Migliora lo stato di salute delle ossa
- Riduce i valori del colesterolo e della pressione arteriosa
- Riduce i sintomi di ansia, stress, depressione
- Migliora la qualità del sonno
- Rafforza la muscolatura

Gli effetti dell'attività fisica, dell'esercizio e del movimento, sulla salute possono portare a un aumento dell'aspettativa di vita.

Quale e quanta attività fisica fare?

L'OMS stima che il 63% degli adulti non svolge adeguata attività fisica, tra questi il 20%

viene considerato inattivo. Il documento “Global Recommendations on Physical Activity for Health”, indica i livelli di attività fisica raccomandati per la salute, distinguendo **tre gruppi di età**:

- **i bambini e ragazzi di età compresa fra i 5 e 17 anni** dovrebbero compiere attività che include il gioco, l'esercizio fisico strutturato e lo sport (di tipo prevalentemente aerobico), iniziando gradualmente e aumentando durata, frequenza e intensità di volta in volta, fino ad almeno 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità variabile, da moderata e vigorosa e, come minimo, 3 sedute alla settimana di attività aerobica che sollecitino l'apparato muscolo scheletrico. Qualsiasi ulteriore incremento comporta benefici aggiuntivi.
- **gli adulti di età compresa tra i 18 e 64 anni** dovrebbero compiere almeno 150 minuti di attività aerobica alla settimana di moderata intensità. L'attività aerobica dovrebbe essere eseguita in sessioni della durata di almeno 10 minuti. Per avere ulteriori benefici per la salute gli adulti dovrebbero aumentare la loro attività fisica aerobica di intensità moderata a 300 minuti a settimana. Inoltre, vanno rafforzati i gruppi muscolari maggiori due volte la settimana. La quantità di attività fisica raccomandata

può essere frazionata nell'arco della giornata per meglio includere l'esercizio nella routine delle diverse attività quotidiane, ad esempio, attraverso 5 sessioni di esercizio a settimana della durata minima di 30 minuti oppure svolgendo almeno 25 minuti di esercizio di intensità vigorosa per 3 volte a settimana.

- **gli adulti ultra 65enni** dovrebbero praticare almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità. Si raccomanda, inoltre, di associare esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari, due o più volte alla settimana e attività per migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute, tre o più volte a settimana per le persone con ridotta mobilità.



Gli anziani che non possono raggiungere i livelli raccomandati, a causa delle loro condizioni di salute, dovrebbero, comunque, adottare uno stile di vita attivo e svolgere attività a bassa intensità, nei limiti delle proprie capacità e condizioni.

Cosa s'intende per attività fisica moderata o intensa?

L'attività di moderata intensità si caratterizza normalmente per un dispendio energetico superiore a quello a riposo, consentendo solitamente di poter parlare agevolmente. L'esempio classico è quello della marcia a passo sostenuto.

L'attività di intensità vigorosa induce, invece, un dispendio energetico più elevato.

A tale intensità normalmente diventa più difficoltoso conversare, tanto da non riuscire a pronunciare che poche parole prima di riprendere fiato. Un esempio di tale forma di attività fisica è quello della corsa a ritmo lento (jogging).

I livelli di attività fisica sono raggiungibili anche svolgendo le normali occupazioni, che fanno parte della vita quotidiana in base all'età: per i più giovani con giochi di movimento, sport, svago, educazione motoria scolastica, spostamenti a piedi e in bicicletta; per gli adulti con spostamenti attivi, attività lavorative, o di svago, occupazioni

Quale e quanta attività fisica fare?



Fonte: Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità, Coni, 2017

domestiche o sport; per i più anziani con spostamenti non motorizzati, attività del tempo libero, giardinaggio, occupazioni domestiche oppure praticando alcuni sport.

In base all'età il contesto per la pratica dell'attività fisica può essere diverso: la scuola, la famiglia, la comunità, l'ambiente lavorativo o sportivo. È importante sapere che “poco è meglio di niente” e che quindi alcuni benefici per la salute possono essere raggiunti, da parte degli adulti sedentari, anche con quantità di attività fisica minime, ma bisogna prefissarsi l'obiettivo di raggiungere e magari superare i livelli raccomandati, chi riesce a superarli ottiene ulteriori benefici per la propria salute.

Gli effetti dannosi delle ore passate in condizioni di sedentarietà sono indipendenti dal livello di attività fisica fatto nel tempo libero e sono riscontrabili anche negli individui che raggiungono la quantità di attività fisica suggerita. È possibile che persone fisicamente attive, possano essere al tempo stesso sedentarie, perché, ad esempio, dopo una sessione mattutina di esercizio, trascorrono seduti buona parte del rimanente tempo giornaliero (es. vanno e tornano dal lavoro in auto e rimangono seduti alla scrivania per l'intera giornata lavorativa).

La condizione più rischiosa è quella delle persone non attive e sedentarie. Tutti le persone adulte almeno ogni 30 minuti dovrebbero interrompere i periodi in cui stanno in posizione seduta, o reclinata, con brevi (2-3 minuti) camminate, esercizi “a corpo libero” sul posto (ad esempio piegamenti sulle gambe, effettuati anche semplicemente alzandosi ripetutamente da una sedia, o dal divano), oppure alternando periodicamente la posizione seduta con quella in piedi.

Dove si può svolgere attività fisica?

Camminare, con passo più o meno sostenuto, è il modo più facile ed economico per fare movimento, in molti Comuni sono stati realizzati numerosi percorsi da praticare in sicurezza; inoltre, è possibile aderire ai Gruppi di Cammino, attivi in molte località, che permettono di passeggiare in compagnia, nonché socializzare.

Si possono frequentare corsi di ginnastica, adatti ad ogni età, si può praticare lo sport preferito, aderendo alle associazioni sportive, e, perché no, anche frequentando corsi di ballo.

Raggiungere il luogo di lavoro o fare le commissioni, a piedi o in bicicletta, è un ottimo esercizio.

Le persone sedentarie, in particolare anziane o con patologie, possono chiedere consiglio al proprio medico di medicina generale su quale attività fisica intraprendere per iniziare. Sul sito invecchiamento attivo della Regione (www.invecchiamentoattivo.fvg.it) si possono trovare numerose proposte per l'attività fisica, i percorsi (“10mila Passi” e altri) e i Gruppi di Cammino attivi nei comuni.

dott.ssa Gianna Zamaro

Direttore centrale

dott.ssa Luana Sandrin

Titolare di posizione organizzativa Promozione Salute

Direzione centrale salute, politiche sociali e disabilità
Regione Friuli Venezia Giulia

FVG IN MOVIMENTO 10mila passi di Salute, principali risultati, 2019-2023

Il progetto si può riassumere con quattro parole chiave: Sostenibilità, Partecipazione, Inclusione, Naturalità (SPIN).

La traduzione in italiano dell'acronimo SPIN comprende sia l'aspetto dell'attività fisica (spin=rotazione), sia l'idea di esplorare e muoversi all'aperto (go for a spin=andare a fare un giro).



Ad oggi (gennaio 2024), dopo la pubblicazione di tre bandi, partecipano al progetto 91 Comuni che hanno attivato 82 percorsi per un'estensione totale di 475 chilometri.



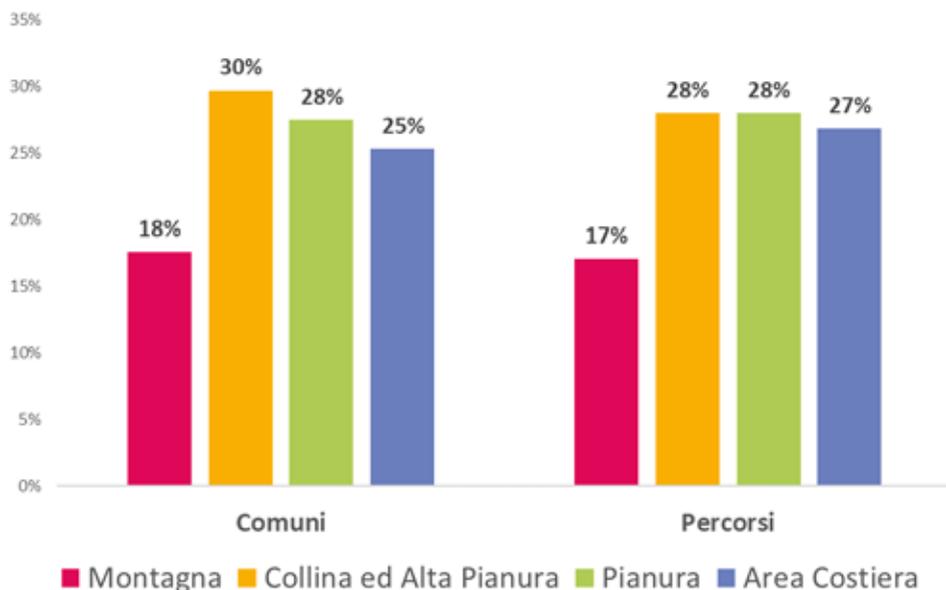
Su 82 percorsi attivati, 69 riguardano Comuni singoli mentre i restanti 13 si riferiscono a una rete di Comuni, questo spiega perché il numero di Comuni partecipanti risulta superiore al numero di percorsi.

Il progetto, con la realizzazione dei percorsi ammessi ai tre bandi, ha fatto registrare un notevole impatto sul territorio, sia a livello di area interessata, con la partecipazione del 42% dei Comuni della Regione, sia per il numero di residenti potenzialmente coinvolti dalle attività che sono state e verranno organizzate sui percorsi attivati: più della metà della popolazione residente (54%), il 52% degli over 65 e il 56% degli under 15 potrà beneficiare dalle attività che verranno realizzate sui percorsi attivati.



* Fonte: nostra elaborazione su dati ISTAT aggiornati al 31/12/2021

La collocazione dei percorsi e dei relativi Comuni nelle diverse aree geografiche della Regione dipende dalle specifiche caratteristiche richieste nel bando al fine di agevolarne l'accesso. La figura che segue mostra come solo il 18% dei Comuni e il 17% dei percorsi si trovino in montagna, mentre il restante 82% dei Comuni e 83% dei percorsi sono collocati in altre zone: pianura, collina ed alta pianura, area costiera.



Successivamente alla realizzazione dei primi percorsi, da luglio 2020 a novembre 2023 sono stati inaugurati 72 degli 82 percorsi con la partecipazione complessiva di circa 1820 cittadini e 120 associazioni.

Inoltre, a partire da marzo 2022, dal progetto “madre” sono nati due ulteriori progetti, sempre con la finalità di favorire, in modo duraturo e permanente, il movimento e le camminate, quale “buona pratica” per tutti e a tutte le età. In sintesi, si tratta dei corsi e incontri informativi teorico -pratici per “Walking leader” / Coordinatori di Gruppi di cammino, nonché i corsi di ginnastica per persone ultra55enni. Tutte le attività si sono svolte presso sedi (palestre etc.) concesse dai Comuni. Per i conduttori di gruppi di cammino si è trattato di incontri “teorico -pratici”, anche con passeggiate guidate all’aperto. Alcuni Comuni hanno ospitato i corsi di ginnastica anche se non avevano aderito alla Rete dei percorsi “10mila passi di Salute”, quasi tutti hanno poi aderito al bando successivo (scadenza 28 febbraio 2023). Entrambi i progetti e le iniziative, proseguiranno anche per il futuro, per rispondere alle notevoli richieste dei partecipanti.

La prima edizione del Corso per Walking leader si è tenuta tra marzo e aprile 2022. Il Corso si è sviluppato in 4 lezioni teorico-pratiche distribuite in 8 giornate con la partecipazione di circa 500 persone. La parte pratica ha riguardato passeggiate guidate sui percorsi “10mila passi di salute” nelle diverse aree della regione, sempre in collaborazione con la Direzione centrale Salute e le Aziende sanitarie- Dipartimenti Prevenzione (ASUGI, ASFO e ASUFC) e i Comuni. Il coordinamento scientifico dei corsi è stato affidato al prof. Stefano Lazzer, coordinatore del Corso di Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive ed Adattate, Dipartimento di Medicina, Università degli Studi di Udine.

Anche nel 2023 sono stati organizzati nuovi corsi e incontri su questi temi, sempre in collaborazione con le Aziende sanitarie e i Comuni, ad esempio nei Comuni di Pordenone, Gemona del Friuli, Duino Aurisina e altri. Per questi la raccolta dei dati è attualmente in corso.



La prima edizione dei corsi di ginnastica per ultra55enni, si è svolta nelle palestre di 18 Comuni della Regione, 3 dei quali non aderenti al progetto dei percorsi, e si è tenuta da ottobre 2022 a giugno 2023. Hanno partecipato ai corsi 650 persone. Quindi, su grande richiesta dei partecipanti è stata attivata la seconda edizione, dal mese ottobre 2023 fino ad aprile 2024, che vede il coinvolgimento di 17 Comuni, per lo più gli stessi della prima edizione, con circa 500 partecipanti.

Laura Pagani

Dipartimento Scienze Economiche e Statistiche
Università degli Studi di Udine



A cura della Direzione Centrale Salute, Politiche sociali e Disabilità
 Regione Friuli Venezia Giulia

Legenda *

-  Percorsi nell'Alto Friuli
-  Percorsi nel Pordenonese
-  Percorsi nel Medio Friuli e nel Friuli Collinare
-  Percorsi nell'Area costiera ed Entroterra
-  Percorsi che si snodano in più comuni
-  Infopoint PromoTurismo FVG

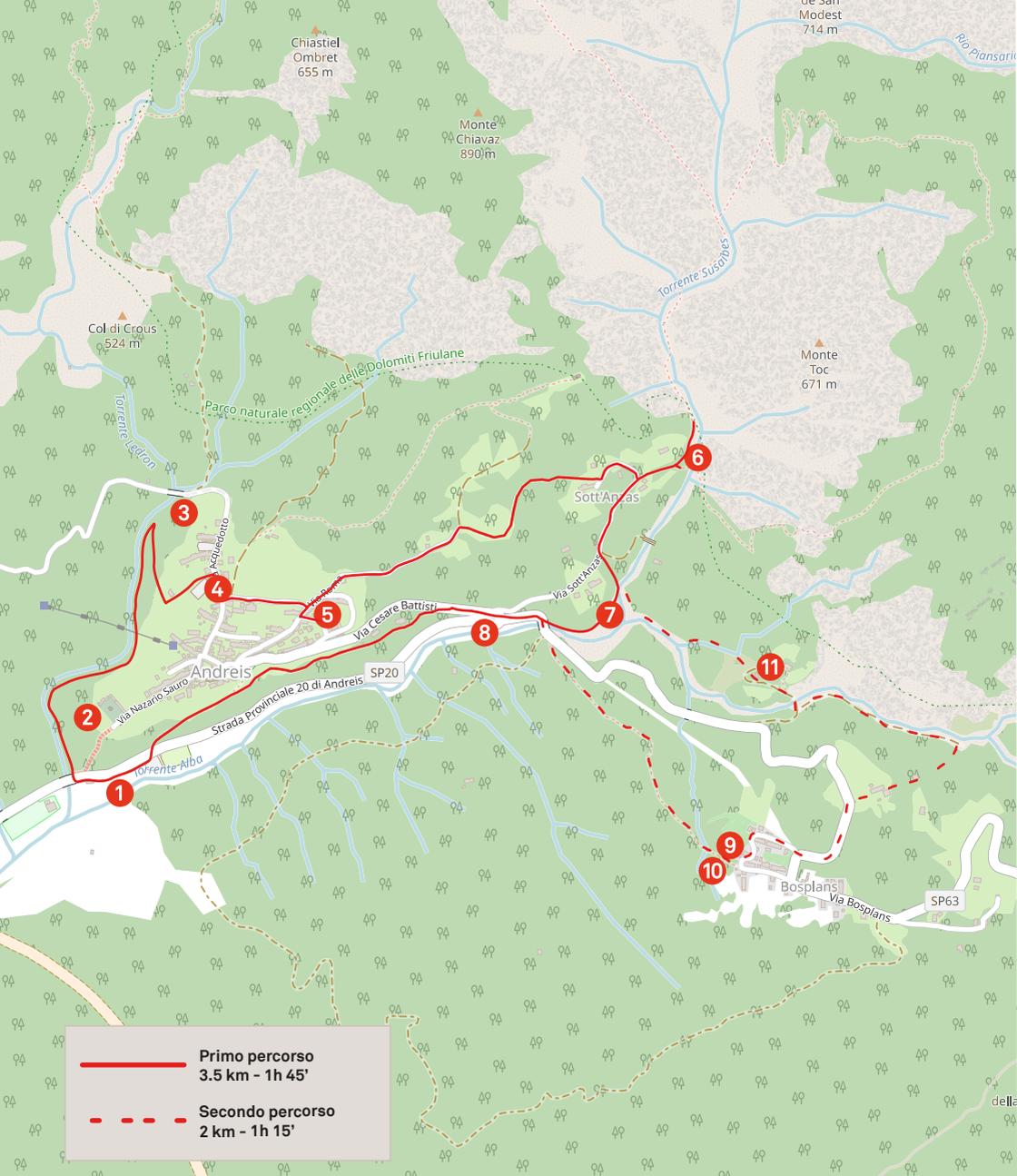


* La suddivisione dei Comuni nelle quattro aree territoriali è funzionale alle caratteristiche dei percorsi ed alla loro promozione

A U S T R I A



Pordenonese



L'Anello degli Antichi Mestieri si suddivide in un due percorsi. Il primo si snoda a partire dalla zona "Al Pical" (1) e costeggia il torrente Ledròn attraversando un bosco misto in cui si possono vedere i resti di mulini (2) e di un battiferro (3). Il sentiero sale poi alla vecchia latteria (4), oggi adibita a "Centro visite del Parco delle Dolomiti Friulane", da dove è facile raggiungere l'Area avifaunistica con le voliere dei rapaci. Qui era installata una teleferica, per il trasporto del latte dalla frazione di Alcheda, funzionante fino alla fine degli anni '70.

Due graziosi capitelli si trovano lungo il tragitto che conduce alla Favria (5), la vecchia officina del fabbro, mentre poco lontano, in piazza ad Andreis, si può visitare il Museo etnografico. Il centro del paese conserva ancora tre storiche fontane e le tipiche abitazioni in pietra con i ballatoi in legno chiamati daltz. Lungo le vie appositi pannelli espongono le poesie di Federico Tavan, il poeta che ha cantato con grande intensità il suo paese, Andreis.

Il percorso conduce alla Chiesetta di San Daniele e sull'argine del torrente Susaibes, dove sono presenti due antiche fornaci (6, 7) per la preparazione della calce.

Qui si trova anche un importante "geosito" nel quale ammirare sulle pareti rocciose i segni

dello scontro fra le zolle continentali.

Un pannello fotografico segnala la presenza dei resti di un mulino (8), prima di imboccare il vecchio sentiero della Cordata (o Crodata), con i restaurati muretti a secco. Ritorno al punto di partenza, presso le aree camper e picnic, entrambe con facile accesso al torrente Alba e con vista panoramica sui monti Raut e Castello. Il secondo percorso ha partenza presso il ponte sul torrente Alba e ripercorre per buon tratto l'antica strada *Par Crous* che collegava tutta la Valcellina con l'alta Pianura friulana. Il percorso, immerso nel verde, porta alla storica fontana di Bosplans (9), scavata nella roccia, dove pare che lo stesso Attila si sia dissetato e, di fronte a questa, la vecchia latteria di Bosplans (10) testimonia l'intensa attività legata, un tempo, alla produzione del formaggio.

Bosplans è una frazione di Andreis: anche qui sono presenti le tipiche abitazioni con i daltz a cui si accede attraverso la puarta da li scjalis. Poco lontano, il torrente Alba rappresenta una piacevole occasione di sosta nel periodo estivo, mentre l'accogliente struttura della Base Scout (11) è ultima tappa prima di concludere il percorso.



Dati generali percorso



5.5 km



3h



tratto sterrato



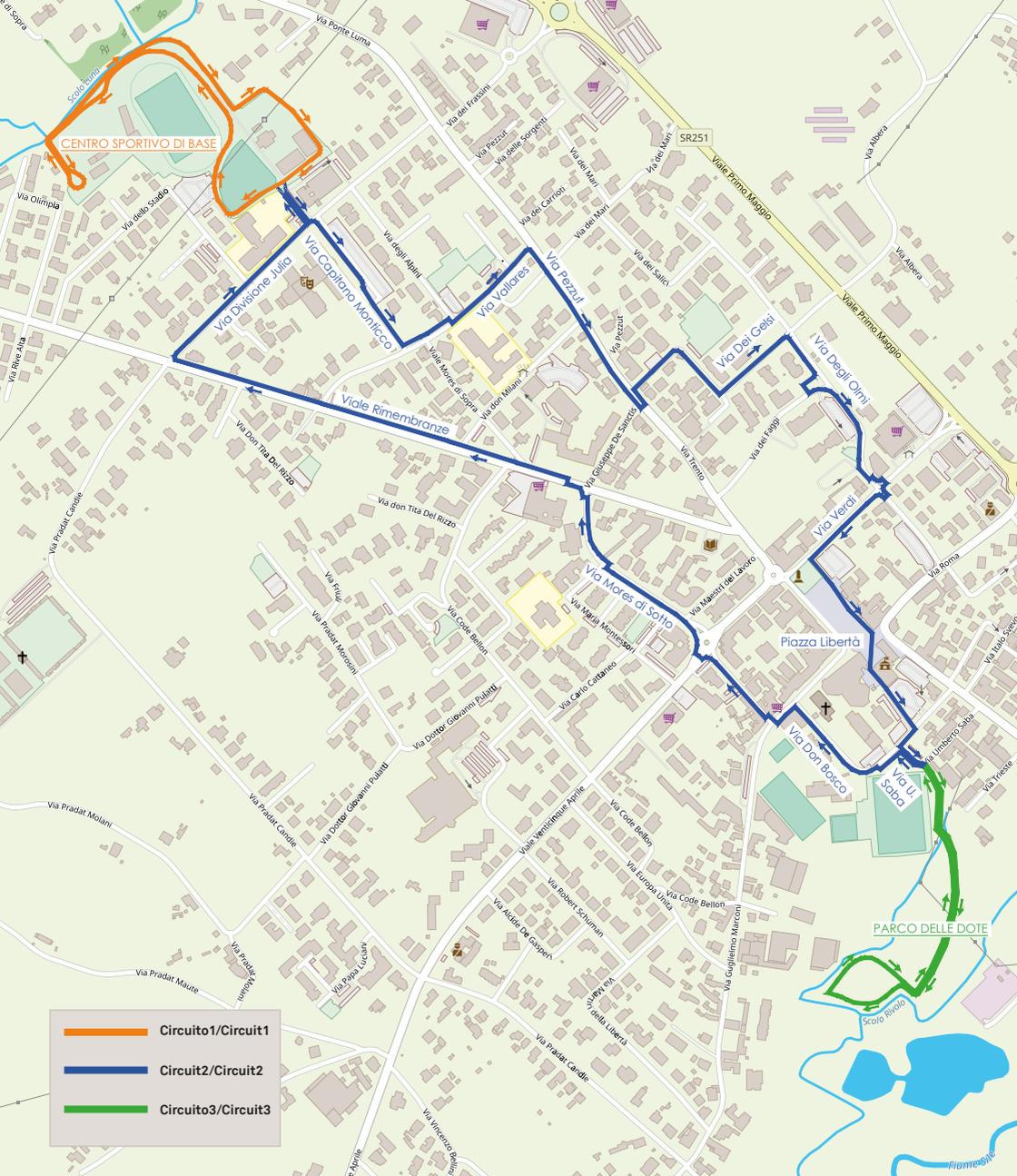
tratto asfaltato



animali consentiti

Andreis

www.comune.andreis.pn.it



Circuito 1 – Centro Sportivo di Base in Via Divisione Julia (1.250 m)

Il primo circuito del percorso si sviluppa all'interno dell'area del **Centro Sportivo di Base** nel quale si individua un tracciato in ghiaino di 1.250 m tra zone a verde alberato e diversi campi sportivi (calcio, softball, tennis, basket). Questa parte del percorso è illuminata, dotata di panchine, cestini e di stazioni per il fitness all'aperto.

Circuito 2 – Vie e piazze della città (3.500 m)

Il secondo circuito si sviluppa lungo alcune vie e piazze della città, si interrompe all'altezza di via Umberto Saba per entrare nel Parco delle Dote (circuito 3), riprende nuovamente in via Umberto Saba, sviluppandosi su altre vie e terminando al Centro Sportivo di Base (circuito 1). Uno dei punti di maggior interesse architettonico e visivo è Piazza Libert , ristrutturata nel 2001, con la facciata del **Municipio** che domina l'ampio spazio pedonale, con i giardini e la fontana. Dopo il parco delle Dote, altri siti interessanti da ammirare sono la facciata della **Chiesa Arcipretale** (seconda met  del XVIII sec.) dedicata a San Pietro Apostolo, con all'interno importanti

altari in marmo e il **Campanile Monumentale**, progettato dall' arch. Domenico Rupolo, che nel 2021 celebrer  i 100 anni, icona e simbolo di Azzano Decimo.

Circuito 3 – Parco delle Dote (900 m circa)

Il terzo circuito inizia in via Umberto Saba, con un primo tratto pavimentato, mentre il rimanente   su ghiaino stabilizzato naturale, con larghezza media di 2,5-3 m.

Il percorso   parzialmente illuminato. Il circuito si sviluppa tra zone alberate, due **laghetti artificiali** ed il **fosso Rio Rivolo**. Presenta numerose zone ombreggiate, aree di sosta con panchine, tavoli e cestini ed   fruibile da persone con disabilit  motoria, o in carrozzina. Attualmente ha uno sviluppo di circa 900 m e potr  essere ampliato con altri circuiti secondo il progetto di riqualificazione del parco. La parola **Dote** indica la zona retrostante la chiesa parrocchiale di Azzano. Il termine deriva dal latino (*dos - dotis*) che, a sua volta, richiama un territorio donato alla comunit  e oggi diventato un parco a ridosso del centro urbano, ambiente naturale dedicato al tempo libero.

**Dati generali percorso**

5,6 Km



1 h



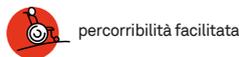
tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilit  facilitata



percorribilit  notturna



La facile passeggiata, praticabile anche con tecnica di **nordic walking**, si snoda nel parco di 18 ettari del complesso storico-architettonico di **Villa Varda** lungo viali, boschetti e il **fiume Livenza**, con partenza ed arrivo alla cancellata d'entrata principale alla villa. La lunghezza complessiva è di circa 2 km, con un tempo di percorrenza media di 20 minuti.

Il parco ha assunto l'attuale configurazione nella seconda metà dell'Ottocento, quando il cav. Carlo Marco Morpurgo, appartenente ad una facoltosa famiglia triestina, acquistò la tenuta ed avviò la ristrutturazione degli edifici e la sistemazione paesaggistica del parco all'inglese. L'atmosfera romantica e pittoresca del luogo è esaltata anche dalla presenza del Livenza che, a settentrione, forma una piccola insenatura protetta da un isolotto, dove un tempo attraccavano le imbarcazioni per i collegamenti con Venezia. Purtroppo, dell'impianto originario rimangono pochi esemplari. Tra questi, di grande importanza per rarità botanica e dimensione: lo splendido **librocedro** (*Librocedrus decurrens*) fronte villa, originario dell'Oregon e California, introdotto in Europa solo nel 1853, uno dei

più vetusti esemplari della penisola; la **sofora** (*Sophora japonica*), sul parterre in riva al fiume, introdotta in Europa nel 1747 e in Veneto nel 1812; varie **fotinie** (*Photinia serrulata*), rarità nei giardini ottocenteschi, specie introdotta in Europa solo nel 1802 e in Veneto nel 1842; notevoli esemplari di **ginepro della Virginia** (*Juniperus virginiana*) e di **pino nepalese** (*Pinus wallichiana*).

Lungo il percorso è possibile anche ammirare significative architetture quali la **Villa dominicale (1)** con nucleo centrale più antico ed ali ottocentesche; il **Cantineron o Canevon (2)** d'inizio '800 con annesso **giardino delle rose (3)**; la **corte con scuderia (4)**; il **ponticello-pagoda (5)**, cineseria di fine '800, ricostruito in base a foto d'epoca; l'**Oratorio (6)** eretto nel 1670, restaurato dall'architetto D. Rupolo ed affrescato da T. Donadon in stile neogotico ad inizio '900; la **ghiacciaia (7)** con sovrapposta torre; il **mausoleo (8)** con le spoglie dei Morpurgo, proprietari della Villa fino al 1943 e l'**aranciera (9)**.

Per maggiori informazioni: www.villavarda.it



Dati generali percorso



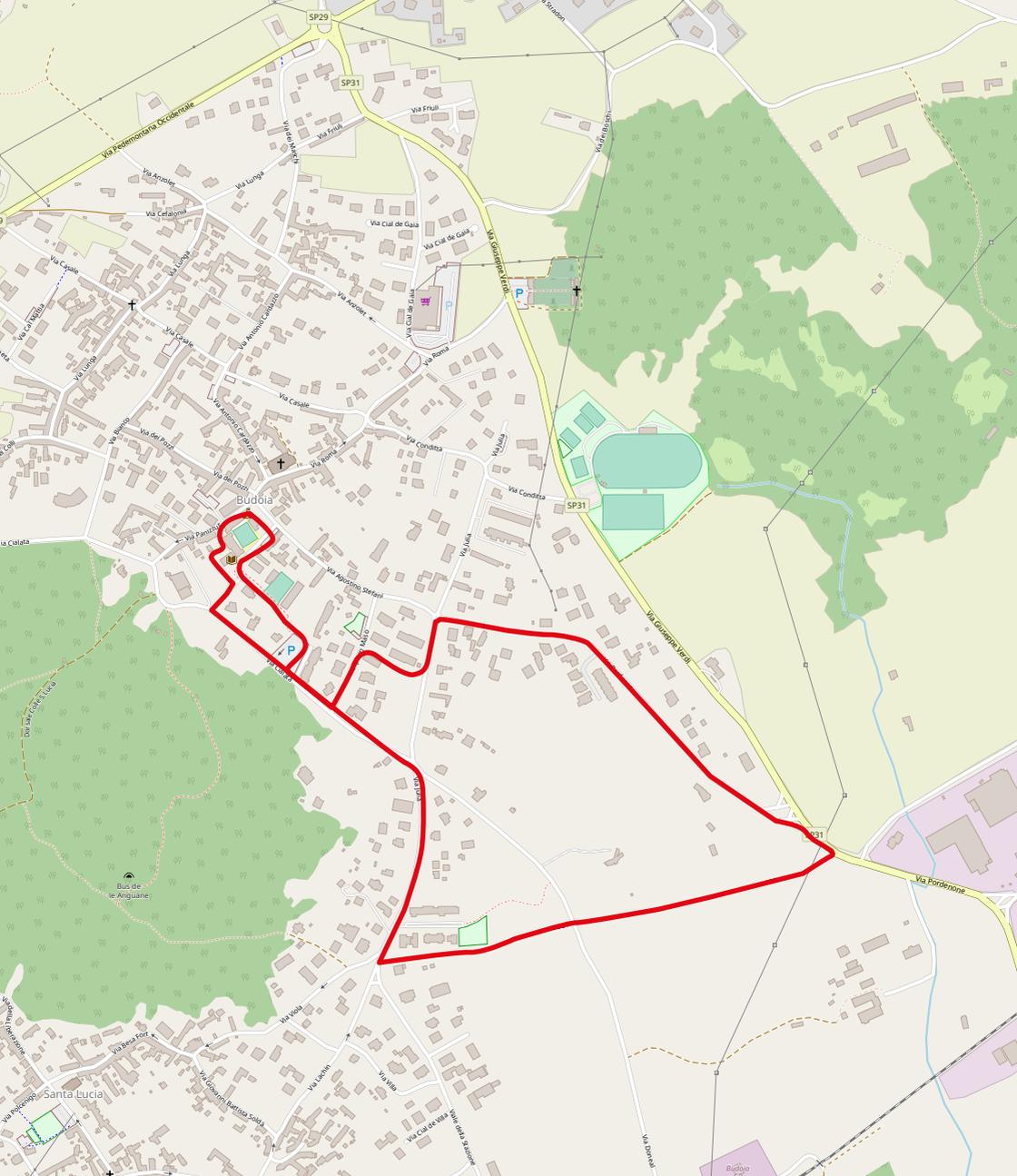
2,0 Km



20'



tratto sterrato



Il percorso ad anello, della lunghezza totale di 3.300 m, è adatto a chiunque, anche a famiglie con bambini, e consente di visitare uno spaccato del territorio a partire dal centro del paese, costeggiando il bosco che copre le vicine colline e immergendosi per un tratto nella pacifica campagna ai margini del centro abitato. Il percorso, fruibile durante tutti i periodi dell'anno, è prevalentemente pianeggiante, con dislivelli minimi.

La partenza e l'arrivo del circuito sono fissate nel piazzale antistante il municipio nel centro di Budoia, capoluogo del comune. Dalla piazza, oltrepassando il palazzo del municipio e la scuola, ci si dirige verso la biblioteca, e attraverso un piccolo sentiero si raggiunge il limitare del bosco in prossimità della partenza del noto sentiero naturalistico del Gor. Per il suo primo tratto, l'itinerario si sviluppa ai piedi delle colline di Santa Lucia (versante nord), lungo una pista ciclopeditonale, per continuare poi in discesa fino a imboccare via Doneal e immergersi per un breve tratto nella zona più vicina alla campagna budoiese.

Lungo questo tratto il passaggio è interdetto alle auto ed è pertanto possibile godere di un ambiente silenzioso e rilassante.

Con un po' di fortuna, nelle prime ore della giornata o verso il tramonto, è anche possibile avvistare qualche esemplare di capriolo. Da questa zona lo sguardo riesce a cogliere verso nord le cime del Monte Cavallo che fanno capolino alla destra del Monte Sauc. Alla propria destra invece l'occhio può spaziare verso la pianura sottostante.

Arrivati all'incrocio, ormai in prossimità della zona artigianale, il percorso risale a sinistra verso il cuore del paese, mantenendosi ancora per circa 1 km su pista ciclopeditonale. Giunti ad una piccola rotonda si prosegue svoltando a sinistra, fino a ricongiungersi, attraversando una zona residenziale, con la pista ciclopeditonale di via Cialata già percorsa all'inizio. Da qui si raggiunge in pochi minuti la zona di partenza chiudendo l'itinerario.



Dati generali percorso



3,3 km



1h



tratto sterrato



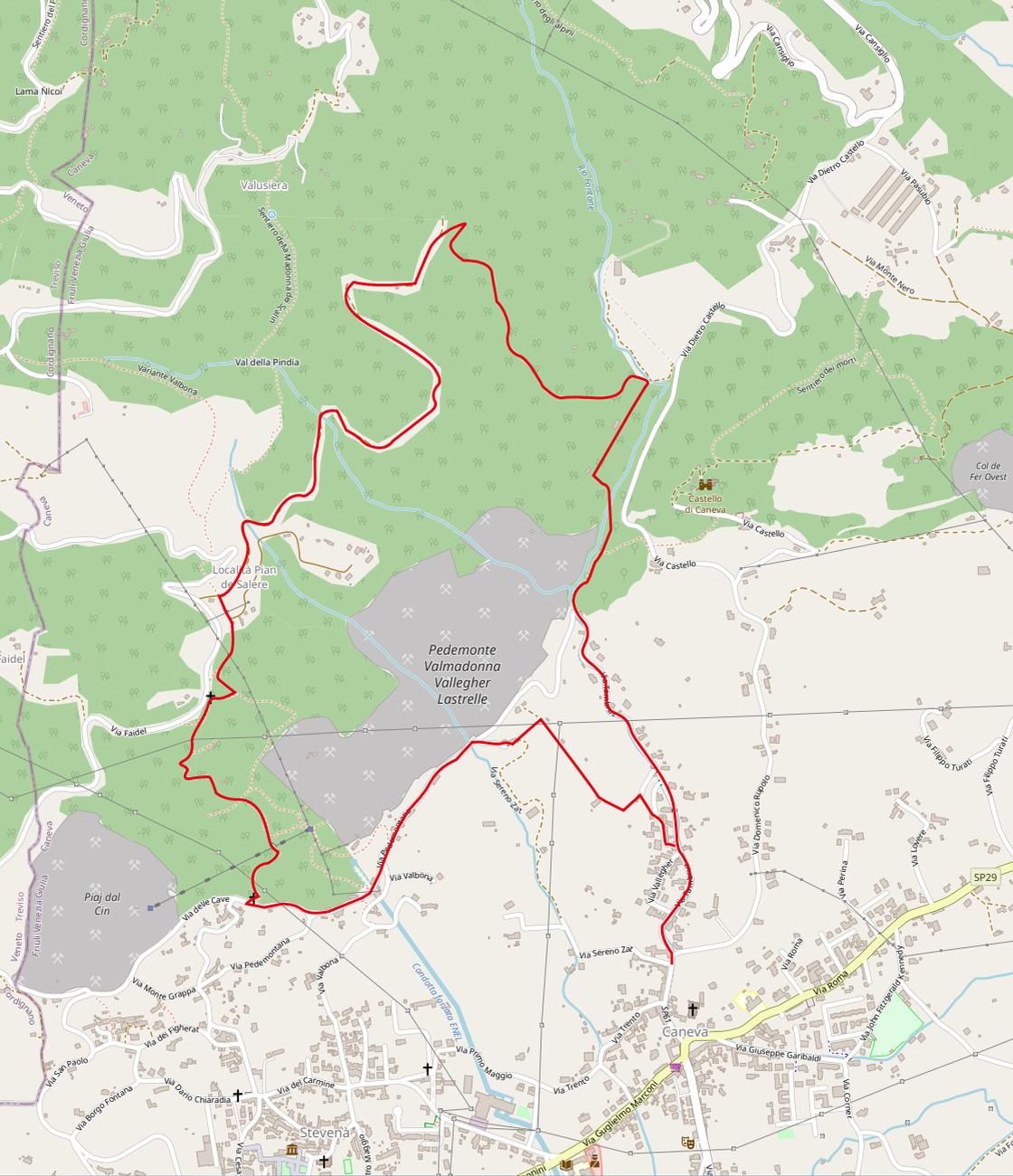
tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità facilitata



Il tracciato si snoda tra i rilievi che sovrastano la zona di Stevenà, in un contesto paesaggistico e naturale suggestivo e selvaggio. Per gran parte segue sentieri e mulattiere e solo per un breve tratto due strade secondarie di Caneva.

E' adatto a escursionisti di media preparazione, avendo una lunghezza di circa 8 km e quasi 400 m di dislivello positivo. Può essere percorso tutto l'anno anche se in estate può essere molto caldo. Da percorrere con scarpe con suola a carrarmato e con buone scorte di acqua al seguito. Il percorso parte poco a monte della piazza di Caneva (dove possiamo ammirare il secolare Tiglio) nei pressi di una storica fontana. Si imbecca via Tambruz e la si percorre per circa un km sino a giungere all'imboccatura della bocca de Val, a fianco dell'ingresso di una delle numerose cave presenti nel territorio canevese. Proprio in questa fascia di pedemontana si trova una preziosa “vena” di carbonato di calcio purissimo, qui denominato Marmorino, inserita tra i Geositi del Friuli Venezia Giulia.

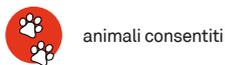
Da qui prendiamo una mulattiera che sale in direzione del **Castello di Caneva**, situato sulla cima del Col de Fer, in una posizione particolarmente strategica, dove ancor oggi si trovano i resti delle antiche mura e la splendida torre campanaria con la **chiesa di Santa Lucia**. A metà salita deviamo invece nel vallone, superando un anfiteatro di cava e proseguiamo

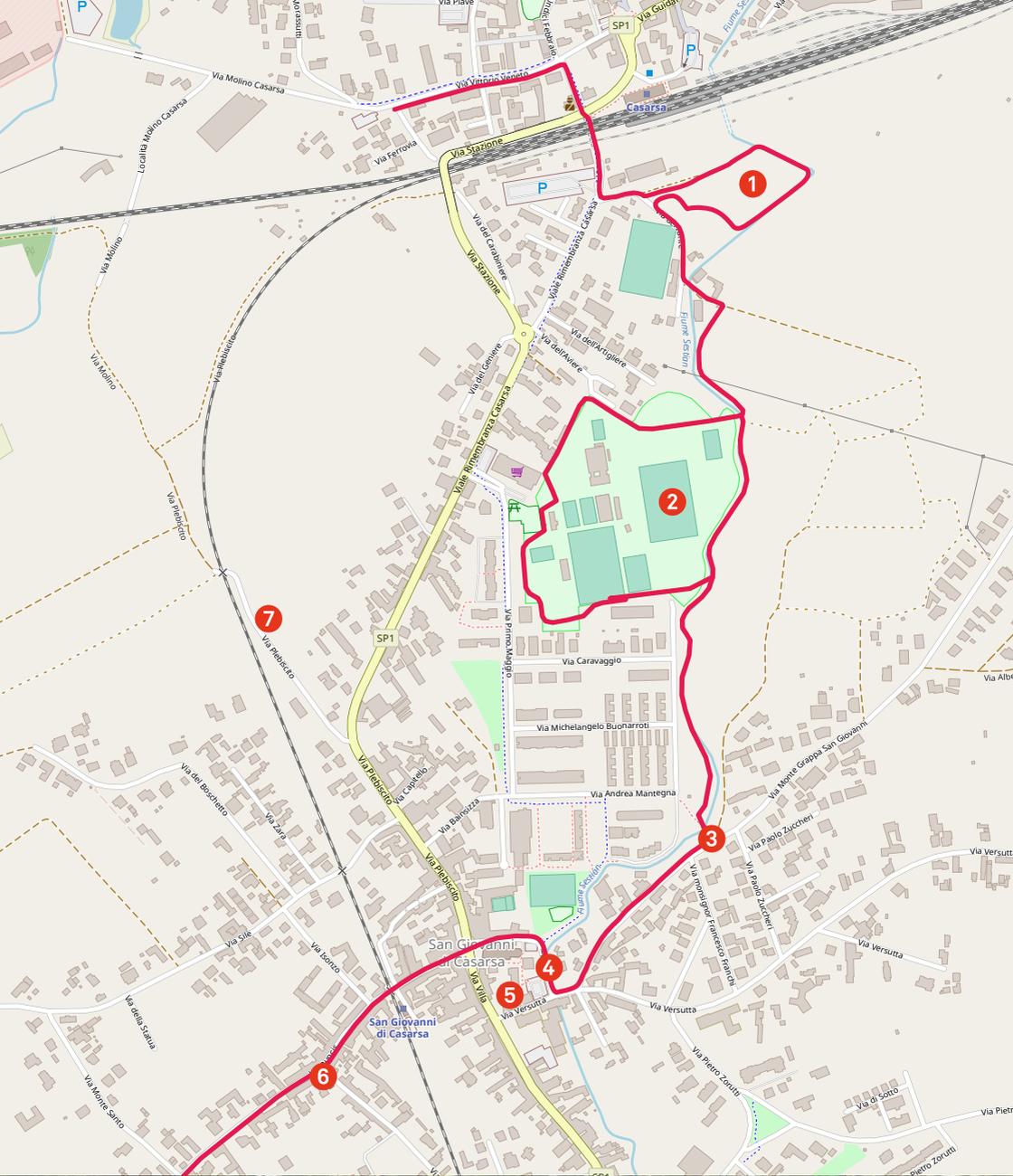
nel versante opposto salendo sino alla località “Terra rossa” (1,8 km dalla partenza). Tutto il percorso è caratterizzato da una vegetazione tipicamente termofila: principalmente Carpino nero, Orniello e Acero campestre con notevole presenza di Pungitopo. L'aridità, oltre a essere legata alle miti temperature invernali, è soprattutto edafica. L'intero percorso è caratterizzato da un ambiente profondamente carsico con pietre “lavorate” da millenni di corrosione dalle forme curiose e affascinanti! Il sentiero prosegue ora in salita con tratti ripidi e relativamente accidentati lungo una mulattiera tra antichi terrazzi ora invasi dalla vegetazione. Lembi di prati aridi rendono il percorso vario e selvaggio. Giungiamo quindi su una pista forestale (2,5 km dalla partenza) che seguiremo in un dolce saliscendi (quota massima 400 m slm) sino alla località Pian Salere (4,5 km dalla partenza).

Da qui scendiamo lungo l'**antico percorso della Madonna degli Scalini** che da Stevenà sale sino alla località Lamar e al Cansiglio. Noi scendiamo sino alla **Madonnina** per poi sbucare lungo la strada pedemontana (5,5 km dalla partenza). Il percorso si fa ripido ma splendido e suggestivo. Continuiamo ora lungo la strada asfaltata per circa 1 km (6,5 km dalla partenza), deviamo quindi per uno sterrato che poi si inoltra tra campi e lembi di bosco sino a rientrare in via Tambruz e al punto di partenza.



Dati generali percorso





Il percorso inizia in via Vittorio Veneto nei pressi della cooperativa sociale “Piccolo Principe” e degli alloggi della casa famiglia “il Noce” e si dirige verso la stazione ove, tramite il sottopassaggio, giunge dall’altro lato della ferrovia su via del Fante, continuando poi a sinistra verso il campo sportivo “vecchio”. Qui percorre l’anello dell’**area verde (1)** e ritorna su via del Fante in prossimità del ponte sulla roggia Mussa, valicata la quale continua sulla sinistra orografica della roggia fino a raggiungere, dopo un centinaio di metri e nei pressi di un ponticello di collegamento, il **parco del Centro Sportivo comunale (2)**, dove segue un anello di 1 km ed è presente una palestra a cielo aperto con attrezzi per esercizi. Una volta completato l’anello (lungo il quale è disponibile una fonte d’acqua, nei pressi di piazzale Bernini), si continua seguendo la destra orografica della roggia fino a giungere nei pressi di un secondo **ponticello (3)**, attraversato il quale si arriva in via Monte Grappa. Si prosegue quindi a destra sul marciapiede verso la piazza di San Giovanni, che si raggiunge dopo aver nuovamente attraversato la roggia nei pressi della **ex latteria**.

Da qui, passando lungo la parte posteriore della **chiesa (4)**, si arriva in piazza della Vittoria, dove troveremo una fontana d’acqua fresca. Dopo una pausa sotto la suggestiva **loggia (5)**, attraversiamo la Strada Provinciale (SP1) della Val d’Arzino immettendoci lungo via Runcis, che percorreremo fino quando, dopo la **chiesetta di Sant’Urbano (6)**, incontreremo sulla sinistra, la residenza alloggio “Cjasaluna”, dove si trova un’altra fonte d’acqua.

Il ritorno può avvenire lungo lo stesso tratto percorso all’andata, oppure, volendo percorrere una variante ad anello (non segnalata), una volta ritornati in piazza della Vittoria si potrà svoltare a sinistra e percorrere via Plebiscito, fino alla curva ove essa diviene viale Rimembranza. Da qui ci immetteremo nella strada sterrata che passa a fianco del **cimitero vecchio (7)** e dell’antico molino di Casarsa, fino a ritornare al punto di partenza.



Dati generali percorso



3.9 km



1 h

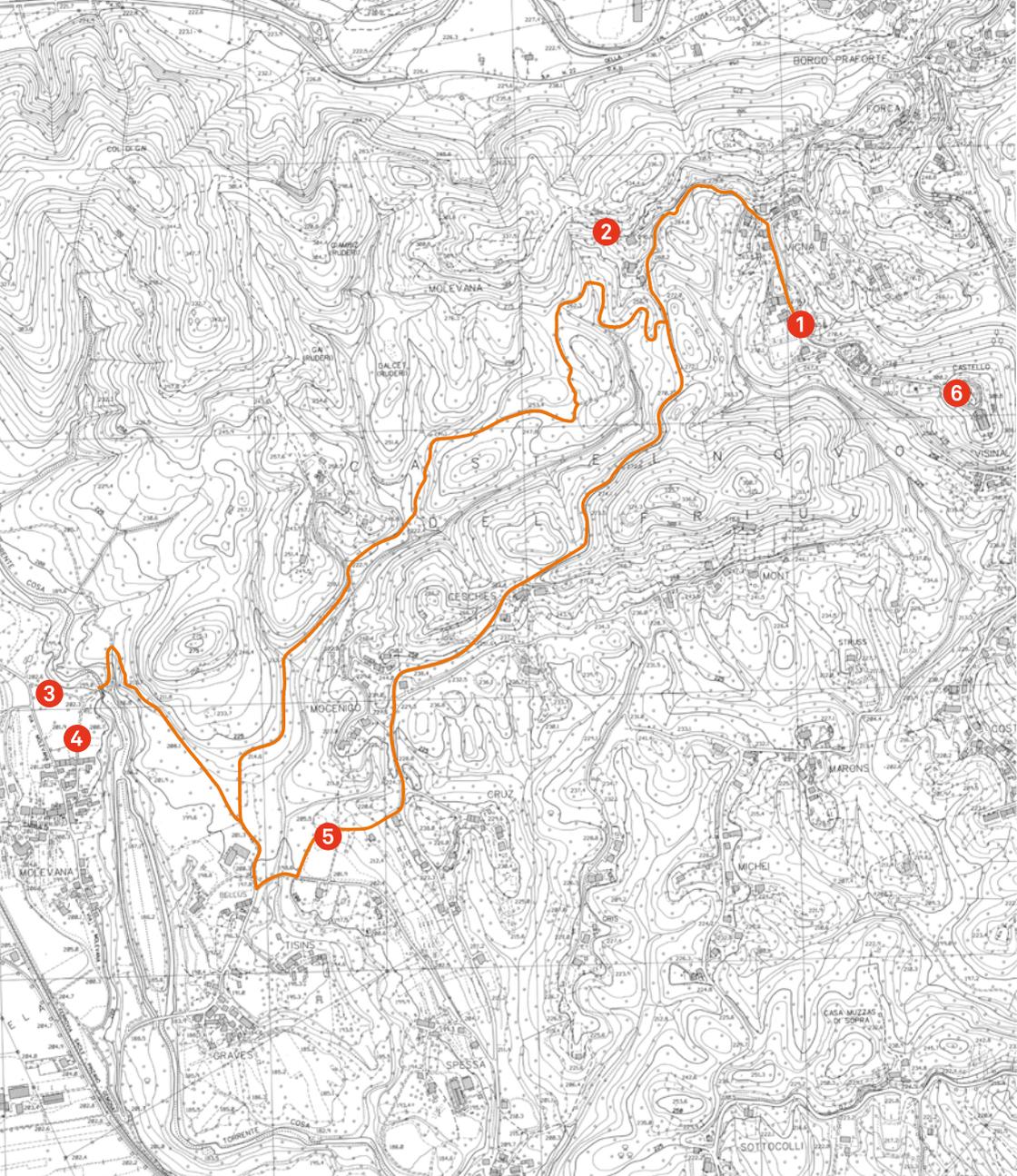


tratto sterrato



tratto asfaltato

percorribilità
facilitata



Il percorso “**Sentiero del Prete**” è un percorso ad anello di circa 6 km, con un andamento che alterna tratti pianeggianti con dislivelli fino al 10%, ma di breve durata e si sviluppa lungo una strada forestale ampia a fondo battuto e, in alcuni tratti, lungo una strada asfaltata nelle intersezioni con alcune borgate del comune. Per queste caratteristiche il percorso è adatto a chiunque ami camminare nella natura, adulti, bambini, anziani, gruppi di cammino o praticanti nordic walking, garantendo svago e benessere in condizioni di sicurezza.

La partenza è dal parcheggio della **borgata di Vigna (1)**. Dirigendosi verso nord, lasciate le ultime case, si imbecca una **strada forestale (2)**. Il sentiero si snoda lungo le colline, immerso nei boschi di Castelnovo in un ambiente ricco di vegetazione, alberi di acacie, carpini e noccioli che permettono di godere dell'ombra e del fresco durante le giornate estive.

A metà percorso si fa una breve deviazione per arrivare al belvedere sul “**Puntic**” (3), un

piccolo e antico ponte in pietra che fa da confine con il comune di Travesio e da cui si ha una splendida vista sulle gole di roccia bianca del **torrente Cosa (4)**. Questo ponte in passato, per secoli, è stato attraversato da fedeli e pellegrini che da ogni luogo giungevano per raggiungere la Pieve di San Pietro. Ripreso il cammino si lascia la borgata Molevana e si arriva a quella di Belus e da qui, attraverso una **strada in acciottolato (5)**, si arriva a Mocenigo e poi Ceschies per riprendere la forestale e ritornare a Vigna. Poco dopo l'arrivo merita una visita **l'antico “Borc” (6)**, con la **chiesa di San Nicolò** e la **torre campanaria**, quest'ultima è quello che resta, insieme alle mura ben visibili più sotto, dell'antico castello. La chiesa è ben visibile dalla pianura grazie alle pareti bianche e alla posizione predominante sulla collina. Dal sagrato si gode un meraviglioso panorama, spaziando da est a ovest.



Dati generali percorso



5,8 km



1,5 h



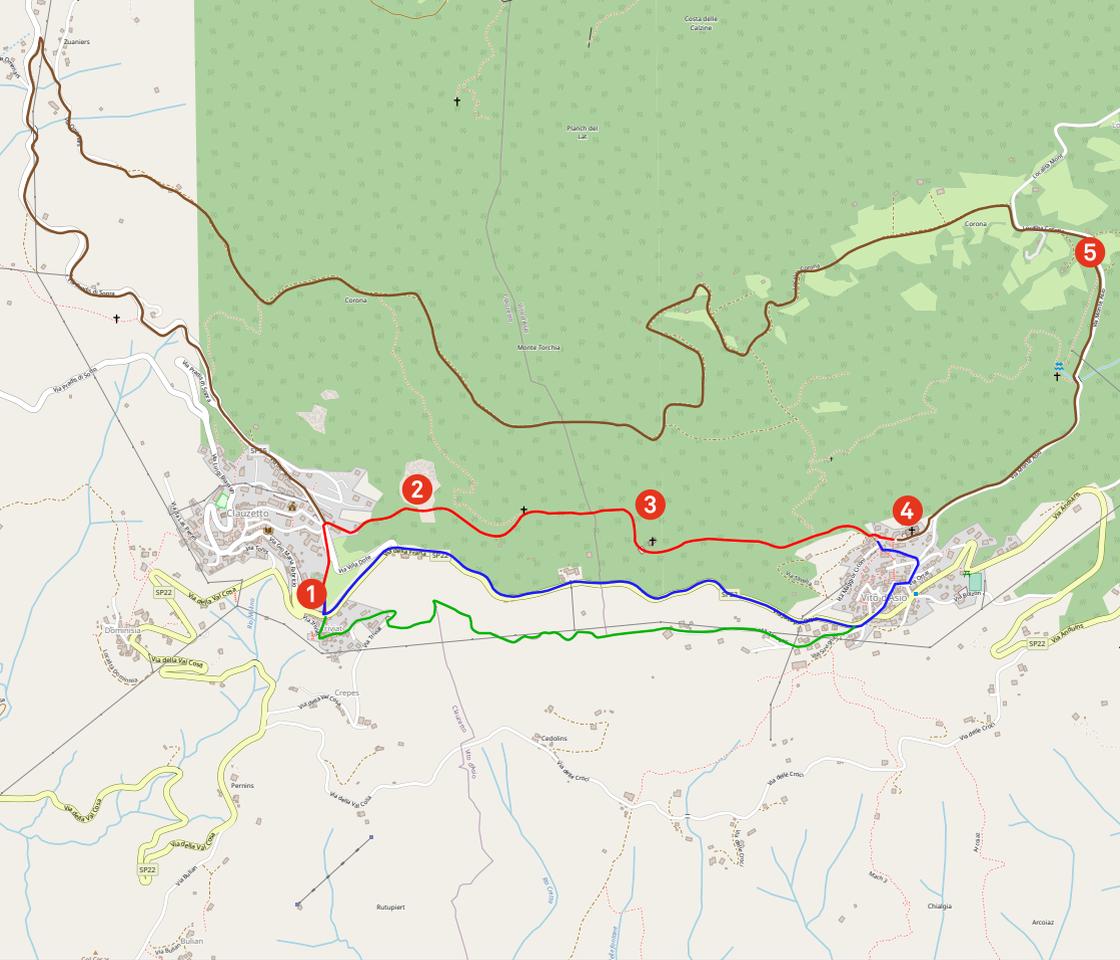
tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



Il percorso inizia da Clauzetto, presso la chiesa di San Giacomo e arriva a Vito d'Asio. La splendida posizione conferisce a Clauzetto l'appellativo di "Balcone del Friuli".

Nelle giornate più limpide si vedono la pianura percorsa dal maestoso letto del fiume Tagliamento, il Mare Adriatico e a ponente le sagome dei Colli Euganei. La **Chiesa di San Giacomo (1)** eretta tra il XIII e il XIV secolo è meta di pellegrinaggi per adorare la reliquia con il Sangue di Gesù: autenticata nel 1755 dal Patriarca di Venezia, nel 1773 Papa Clemente XIV concesse l'indulgenza plenaria ai pellegrini. Attualmente il rito si svolge nel giorno della Ascensione ed è identificato come "Perdon Grande". Dopo circa 500 metri si transita per un'ampia **pietraia (2)** interessata nel 1914 da una disastrosa frana, staccatasi dal monte Corona, che travolse la strada tra Clauzetto e Vito d'Asio e 26 fabbricati. A metà percorso si incontra la **Pieve di San Martino (3)** del 1500, sul retro vi sono tracce di edificazione risalenti al X secolo ed un'area cimiteriale esterna il cui utilizzo durò fino agli inizi del 500. All'interno vi è un altare del Pilacorte realizzato nel 1528 con materiale lapideo, primo del genere in terra friulana. L'arrivo a Vito d'Asio è alla **Chiesa di San Michele Arcangelo (4)**, tracce

della medesima risalgono già alla metà del 1400. La pieve è posta sulla cima di un colle ed è impreziosita da molte opere d'arte. Nella canonica si conserva l'antica biblioteca della chiesa.

Vito d'Asio diede i natali a Jacopo Ortis che Ugo Foscolo immortalò nel suo celebre romanzo "Ultime lettere di Jacopo Ortis".

Il percorso è immerso nella natura boschiva folta di carpini rossi, noccioli, acacie e qualche conifera e permette di godere di un clima sempre arieggiato e poco esposto al sole diretto.

Per circa 1 km ha un andamento che alterna brevi tratti di salita e di discesa con tratti pianeggianti. Dopo la Pieve, ci si addentra su un sentiero delimitato dai caratteristici muri edificati a secco, con fondo in parte in pietra ed in parte in terra battuta.

Il percorso può anche essere chiuso ad anello scegliendo se tornare lungo la SP22 (2.10 km indicato in blu), lungo il vecchio sentiero che parte da via Zancans e sale fino a località Triviato (1.75 km in colore verde) oppure salendo in località Mont di Vit passando vicino al **Monumento agli Alpini (5)** e proseguendo fino a località Zuaniers, per poi scendere a Clauzetto (7.65 km).



Dati generali percorso



4,25 km



45'



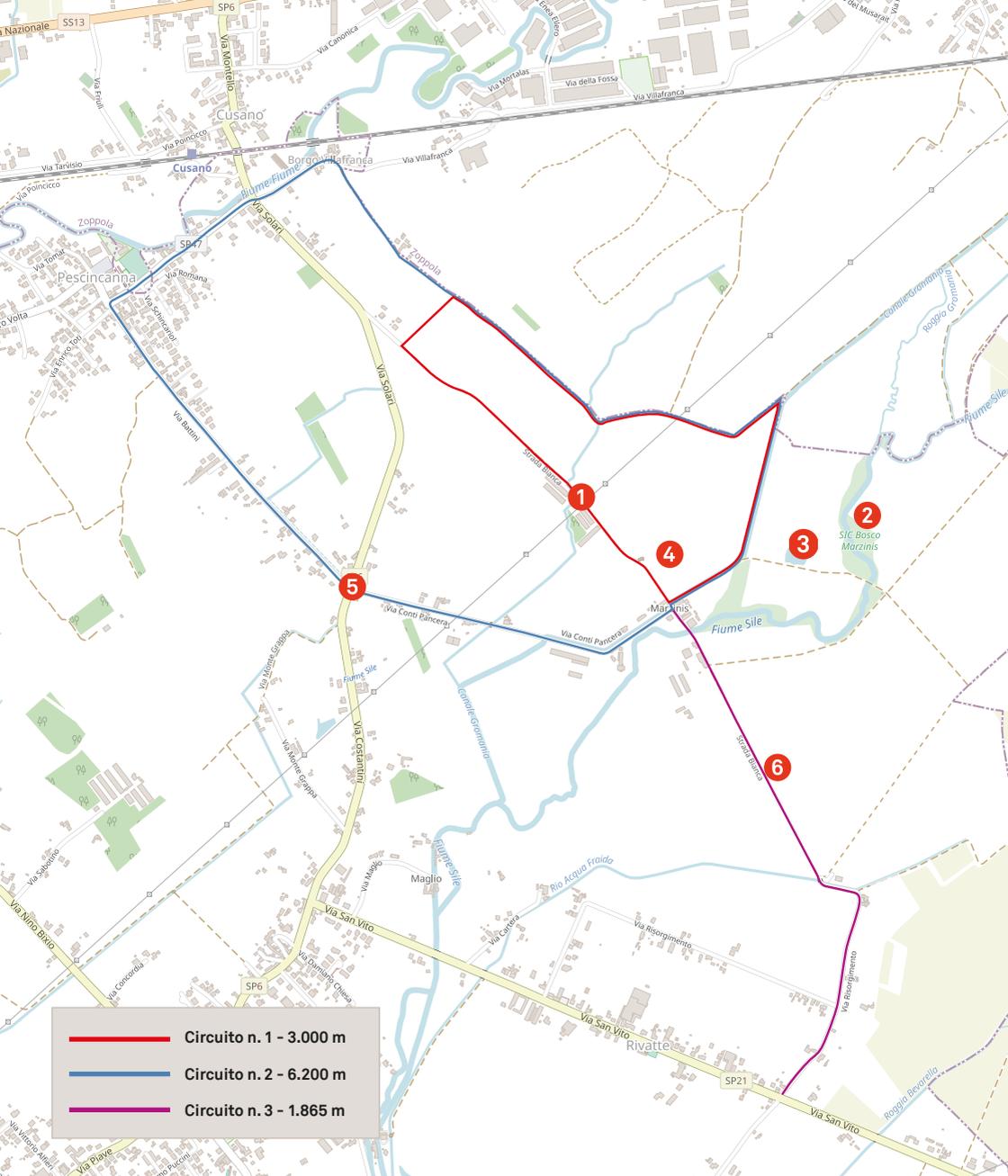
tratto sterrato



animali consentiti

Clauzetto e Vito d'Asio

www.comune.clauzetto.pn.it - www.comune.vitodasio.pn.it



Circuito n. 1 – Marzins-Marzinatta (3.000 m)

Il circuito del percorso inizia da “Il Borgo di Marzins” e si sviluppa lungo la strada bianca di **via Marzinatta (1)**, che divide il territorio comunale da quello di Zoppola; lungo il tracciato di 3.000 metri (5.000 passi), vi è la possibilità di visitare, fuori percorso, il **“Marzins” (2)**, bosco planiziale di carpini bianchi e farnie e quello golenale a salice bianco e pioppo nero che contorna i **laghetti di risorgiva (3)**, per poi proseguire la camminata lungo la strada campestre e terminarla visitando la **chiesetta di San Girolamo (4)**, sorta nel XV secolo, dove è possibile dissetarsi e riposarsi all'ombra dei tigli.

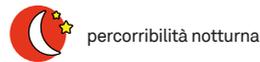
Circuito n. 2 – Pescincanna-Marzins (6.200 m)

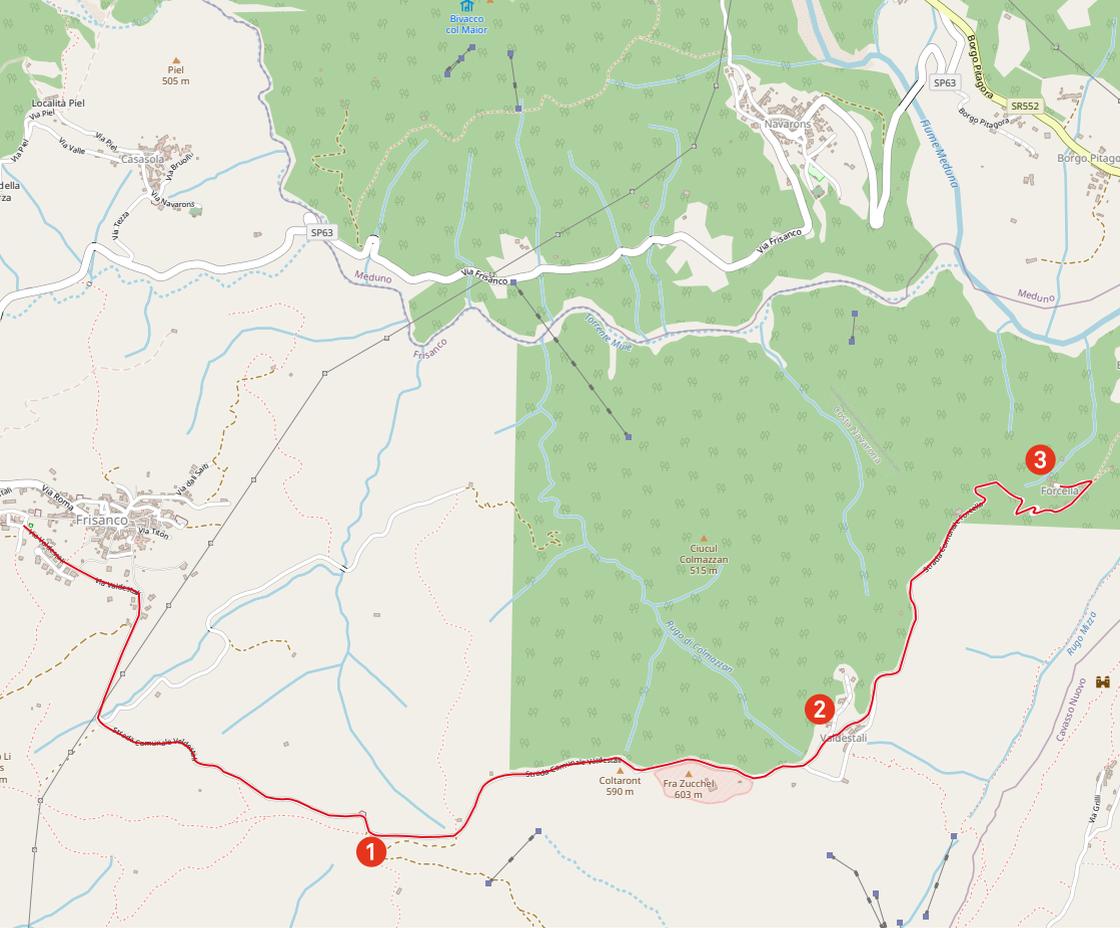
Il circuito della lunghezza di 6.200 metri (10mila passi) inizia dal centro della frazione di Pescincanna e si sviluppa lungo la pista ciclo-pedonale di via Battini (illuminata), per proseguire, dopo aver attraversato la strada regionale (località la Piera, qui è presente la storica **pietra miliare (5)**) risalente

probabilmente all'epoca romana), lungo via Conti Panciera (parzialmente illuminata); raggiunto “Il Borgo di Marzins” si prosegue lungo la strada bianca di via Marzinatta, che divide il territorio comunale da quello di Zoppola, con la possibilità di visitare, fuori percorso, il “Bosco Marzins”, raggiungendo così l'abitato di Pescincanna e via Francesco Petrarca lungo il fiume Fiume; attraversata la strada regionale, ci si avvia al termine del circuito lungo la pista ciclopeditonale di via Formentini (illuminata).

Circuito n. 3 - Punto di partenza Località Rivatte di Bannia (1.865 m)

Dal centro della località è possibile raggiungere la partenza dei circuiti camminando lungo la strada asfaltata di via Risorgimento e Conti Panciera, poco trafficata, per raggiungere “Il Borgo” attraversando un lungo viale all'ombra dei tigli (nella stagione estiva), totalizzando così 1.865 metri; a metà viale è possibile riposarsi sulla **“panchina rossa” (6)** dedicata alle donne vittime di violenza.

**Dati generali percorso**



L'itinerario inizia davanti al Municipio di Frisanco (quota 500 m) e si snoda per poco più di 5 km su strada asfaltata. Dalla sede comunale si sale avendo alla sinistra un'ottima veduta su Frisanco, Casasola e più a occidente veduta sull'abitato di Poffabro, uno dei borghi più belli d'Italia. Alla fine della salita un rettilineo immette nel pregevole ambiente naturale che ci accompagnerà per tutto il percorso. Fitto e rigoglioso, infatti, è il bosco di latifoglie composto da frassini, carpini, castagni e faggi. La strada prosegue e arriva alla **Chiesa della Beata Vergine Addolorata (1)**, meglio nota come **Madonna della Stangjada** (quota 596 m - fino qui 1,9 km) che si trova in posizione rilevata rispetto alla rotabile. Il sacro edificio, eretto negli anni 1861-1863 sui resti di una chiesa preesistente, è oggetto di devozione da parte dei fedeli. Stangjada deriva da “stangja” ovvero stanga con evidente richiamo al recinto e, di conseguenza, alle trascorse attività di pastorizia e monticazione. La rotabile perde quota e raggiunge la borgata **Val de Stali (2)** (quota 560 m - fino qui 3,6 km).

Il toponimo Val de Stali ricorda la presenza di stalle, oggi riconvertite in abitazioni.

Da questo sito si mostra in tutta la sua maestosità la pianura e la vasta area dei Magredi solcati dalle ghiaie che scivolano a valle trasportate dai torrenti. Nelle giornate limpide lo sguardo spazia dal Golfo di Trieste al litorale adriatico con la linea dell'orizzonte spezzata dalle lagune di Marano e Grado. A sinistra le aspre montagne della Val Tramontina ricordano la loro appartenenza al Gruppo delle Prealpi Carniche.

Oltrepassata la Val de Stali (ottima veduta su Meduno e i suoi monti) la rotabile scende con una serie di ripidi tornanti per arrivare alla **località Forcella (3)** (quota 415 m - fino qui 5,36 km) dove si notano rustici in rovina che testimoniano l'abbandono della montagna. Conforta, in questo luogo isolato, la presenza di abitazioni ristrutturate, prati falciati e orti coltivati che confermano che c'è chi ancora chi si impegna per non spezzare il legame con le proprie origini.



Dati generali percorso



5,36 km



60/90'



tratto sterrato



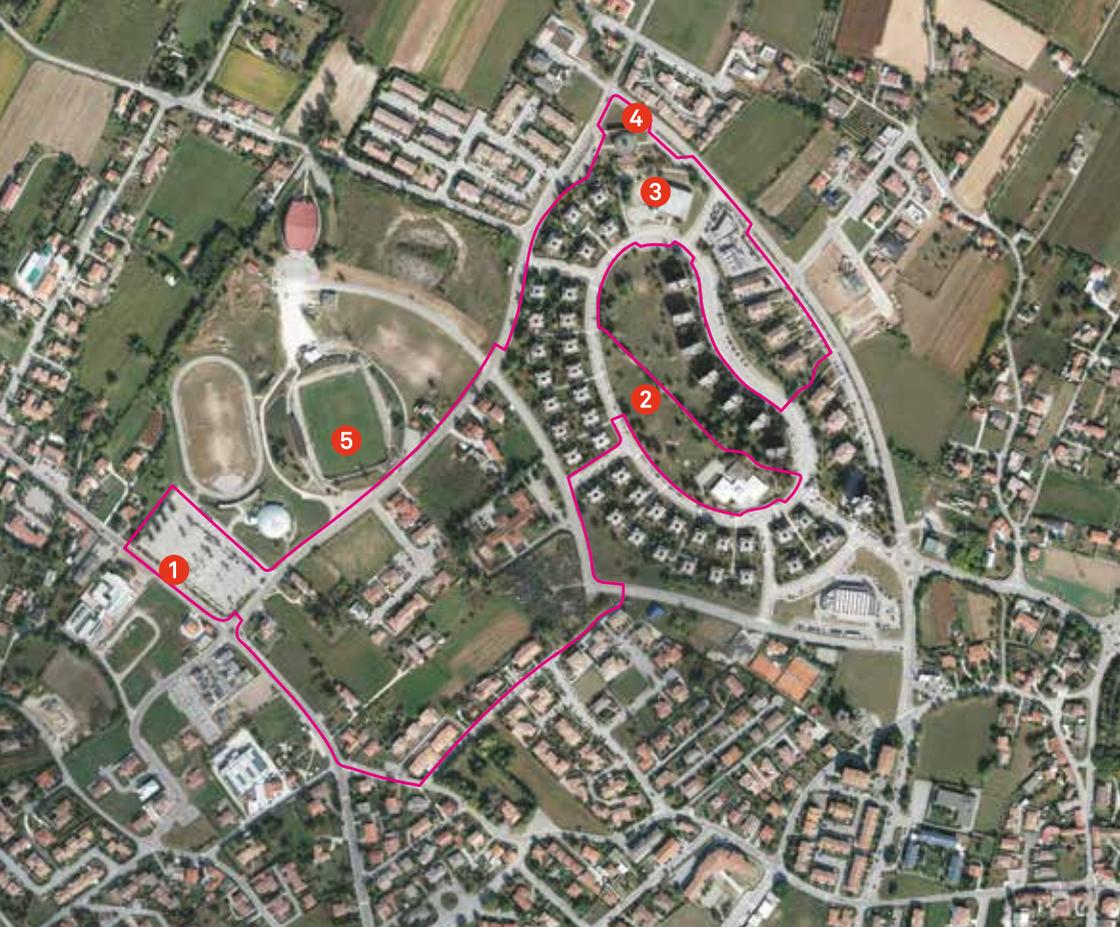
tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità facilitata



Il percorso urbano “Anello del Sole” si sviluppa per 3,6 km lungo un tracciato circolare con partenza e arrivo nel **piazzale San Luca (1)**. Si cammina sulla pista ciclo-pedonale di via Cavour per poi svoltare in via Buonarroti.

Si svolta a sinistra in via Nievo, che si percorre fino a un’area attrezzata con giochi e panchine, per poi proseguire sempre dritto per 100 metri lungo un tratto di percorso a fondo naturale.

Si attraversa viale dei Fiori all’altezza degli orti urbani, per poi continuare a sinistra lungo il marciapiede fino a raggiungere la sede della sezione pordenonese della UILDM.

Si svolta a destra in via Marte e poi a destra in via Anello del Sole, che viene percorsa, passando davanti alla scuola comunale dell’infanzia, fino a imboccare l’ingresso del **parco urbano Rodari (2)**: un polmone verde attrezzato e piantumato che si estende per oltre 25.000 m². Dopo avere percorso un tratto di tracciato lungo 100 m, caratterizzato da un fondo in ghiaino pressato, si entra nel cuore del parco urbano, dove trova collocazione anche un’area giochi inclusiva.

All’interno della grande area verde vi sono alcune zone di ristoro, vi è la disponibilità di acqua, panchine, oltre a una grande varietà di alberi e arbusti.

Si prosegue fino a raggiungere nuovamente via Anello del Sole, che si percorre passando davanti all’edificio comunale denominato “**la Risorgiva (3)**”, fiancheggiando i palazzi dell’ATER fino all’attraversamento pedonale. Si attraversa la strada per inoltrarsi in un’altra area di ristoro (una piccola zona verde ombreggiata e provvista di panchine), fino a raggiungere viale Europa Unita.

Il percorso continua girando a sinistra fino ad arrivare alla moderna **chiesa parrocchiale del Santissimo Redentore (4)**. Quindi si gira nuovamente a sinistra imboccando viale dello Sport, fino ad arrivare alla “**cittadella dello Sport (5)**”, zona in cui si trovano gli impianti sportivi, per proseguire poi fino alla piscina comunale e ritornare al punto di partenza.



Dati generali percorso



3,6 km



1h 10'



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità notturna



percorribilità facilitata



L'itinerario “Buongiorno ValMeduna!” è un percorso ad anello di circa 5 km, con 50 m di dislivello.

Lambisce una pozza balneabile del fiume Meduna e costeggia un tratto molto panoramico del fiume, dal quale si ha una suggestiva veduta sulla valle e sulle vette del Parco delle Dolomiti Friulane.

Il punto di partenza è piazza della Chiesa, slargo anticamente adibito a mercato del bestiame, su cui domina la **chiesa parrocchiale (1)**, ricca di pregevolissime opere d'arte, dalle acquasantiere del Pilacorte alla pala di G.B. Piazzetta. Si lascia la piazza e ci si dirige verso via Magnani costeggiando una dimora settecentesca. Si prosegue lungo il “**muro della contessa (2)**” in pietra che delimita la proprietà nobiliare. Alzando lo sguardo si ha una prima stupefacente immagine della catena del monte Raut (2025 m s.l.m.), avamposto dolomitico delle Prealpi carniche e parte del parco regionale delle Dolomiti Friulane. Si percorre un breve tratto di via Taviela per imboccare uno sterrato, l'antica via che portava ad un guado del fiume Meduna e che corre sul bordo del terrazzo alluvionale. La strada separa un paesaggio agrario antropizzato ed uno che custodisce e conserva le biodiversità: è uno scrigno pieno di vita e di ricchezze.

In questo tratto del percorso ci accompagnano il canto dell'acqua, i profumi ed i colori della vegetazione.

Delimitano l'altra sponda del fiume le dune fossili, giacimento ricchissimo di specie marine, dove sono stati ritrovati due esemplari di un cetaceo affine agli attuali delfini e recentemente un granchio, tutti databili a venti milioni di anni fa. Proseguendo si attraversa un tratto di magredo dove è possibile ammirare fiori rari e coloratissimi come le orchidee. Sulla via del ritorno sarà sufficiente alzare lo sguardo per individuare le coloratissime vele dei parapendii e dei deltaplani che decollano dal monte Valinis, rilievo conosciuto in tutta Europa per le sue caratteristiche favorevoli al volo libero.

Si costeggiano poi le scuole ed il municipio. Questi edifici sorgono sull'antico giardino del **Palazzo Colossis (3)**, pregevole edificio del XVI secolo visitabile dall'esterno, costruito quando il **castello di Meduno (4)**, posto sull'antistante colle di San Martino, fu abbandonato. Dal palazzo Colossis si imbecca la strada medioevale che collegava fra loro edifici nobiliari e chiesa per rientrare alla piazza da cui è iniziato il percorso.



Dati generali percorso



5 km



1h



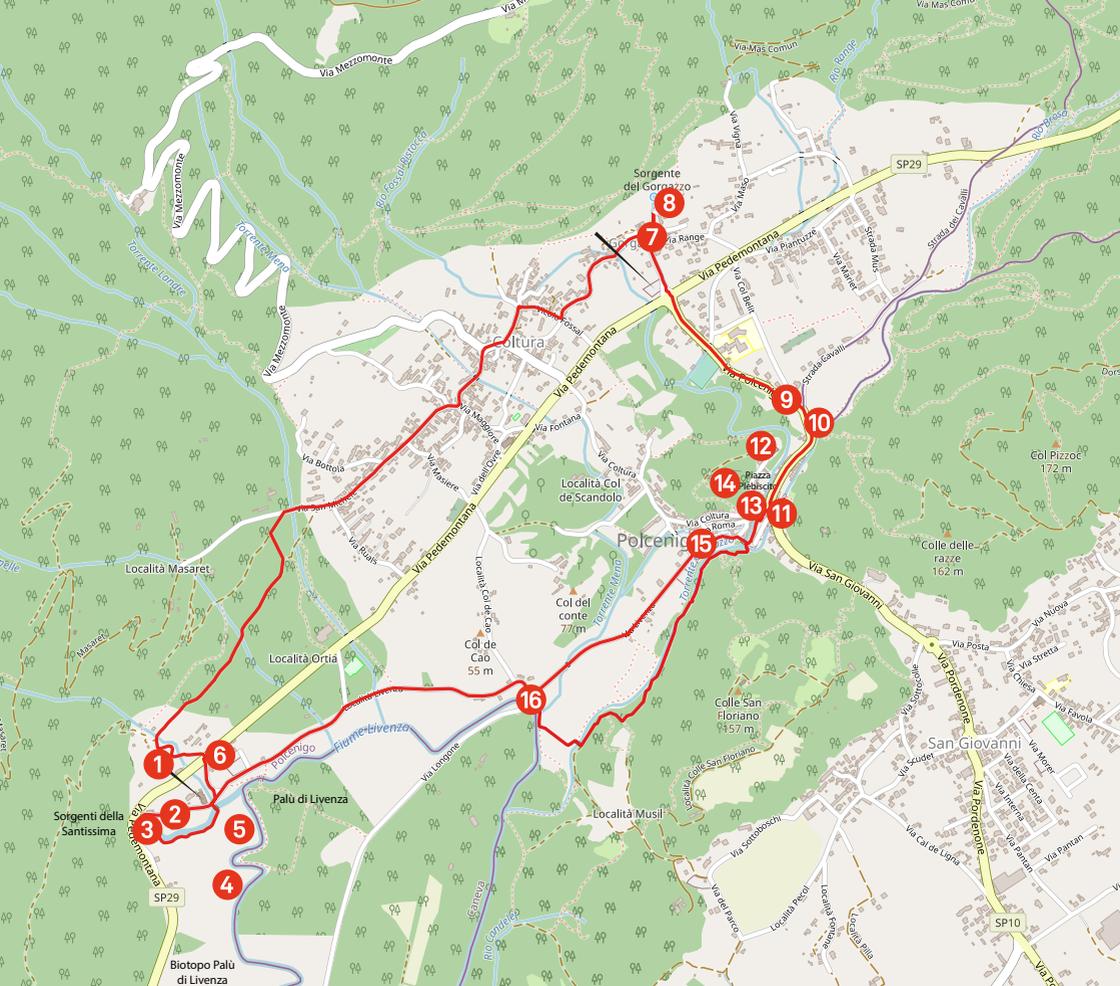
tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



Il sentiero si snoda nella zona delle sorgenti della Santissima, risale verso la zona pedemontana di Coltura per poi proseguire nel centro storico di Polcenigo.

Si parte dal parcheggio vicino al **Santuario della Santissima Trinità (1)**, si continua per il tratto di strada asfaltata raggiungendo il **capitello della Madonna degli Occhi (2)** eretto su una sorgente con proprietà ritenute curative, e si prosegue fino ad arrivare alle sorgenti del **fiume Livenza (3)**. Queste ultime, insieme al **biotopo "Palù di Livenza" (4)** sono delle aree ad elevata valenza ambientale nonché zone umide ancora ben mantenute. Il giro prosegue con una piccola deviazione a sinistra, costeggiando il fiume Livenza con un percorso ad anello fino al ponte in legno fronte Santuario della Santissima Trinità, e lasciandosi sulla destra la zona del **sito palafitticolo UNESCO "Palù di Livenza" (5)**. Si prosegue per via San Francesco, fino ad incontrare la **chiesetta di San Francesco (6)**, si attraversa la strada pedemontana e si prosegue in ripida salita sino ad una chiara deviazione verso destra su percorso non più asfaltato.

Il tratto sterrato termina in via San Michele dove, attraversando il centro di Coltura, si arriva sino al torrente Gorgazzo, giungendo al **capitello dell'Immacolata (7)**. Qui deviando a sinistra sul sentiero pedonale si giunge alla **sorgente del Gorgazzo (8)**, "una porzione di cielo liquido dalle acque turchesi".

Si torna indietro e si prosegue sul tratto asfaltato in direzione piazza di Polcenigo, attraversando nuovamente la strada pedemontana e proseguendo per via Polcenigo, incontrando il **capitello della Madonna (9)** posto all'incrocio con via Col Belit. Poco prima del centro si osserva la deviazione che porta

verso Budoia lungo il suggestivo **percorso naturalistico del "Gor" (10)**. A questo punto si giunge nel **centro storico di Polcenigo (11)**, comune inserito nella lista dei "borghi più belli d'Italia", nel quale si possono ammirare il **convento di San Giacomo (12)**, la **Chiesa di Ognissanti (13)** e il **Castello (14)**. Si prosegue lungo la strada pedonale che costeggia il torrente Gorgazzo fino ad arrivare al ponte degli Alpini. Qui si hanno due opzioni: la prima è continuare per il percorso storico, girando a destra sul ponte degli Alpini e camminando sulla sinistra lungo via San Rocco, fino a raggiungere la **chiesa di San Rocco (15)**, si prosegue poi in direzione Longone sino ad arrivare sul ponte Livenza.

La seconda opzione è il sentiero naturalistico, che attraversando il Rui de Brosa per mezzo della passerella pedonale, permette di percorrere la sponda sinistra del fiume Gorgazzo al riparo della volta arborea che continua fino ai piedi del colle di San Floriano. Da qui si gira a destra sul ponte sul Gorgazzo per ricongiungersi alla strada asfaltata; sulla sinistra si scorge il **capitello della Pietà (16)**. Quindi, si attraversa la località Livenza e si prosegue fino a ritornare al punto di partenza.



Dati generali percorso



7.5 km



2h 30'



tratto sterrato



tratto asfaltato

animali
consentitipercorribilità
facilitata



Il percorso si sviluppa ad anello con partenza dal **Ponte di Adamo ed Eva (1)**, con 3 opzioni: il “Sentiero delle operaie” (A), fruibile dal 2022, l’argine del fiume **Noncello (B)** e via **Riviera del Pordenone (C)**, tre percorsi paralleli che congiungono il fiume a viale Martelli.

Attraverso viale Dante si entra nel **Parco Galvani (2)**, dove si può visitare MIRA, Museo Itinerario della Rosa Antica e il PAFPI, Palazzo Arte Fumetto Friuli. Uscendo su via del Maglio, si raggiunge il **Parco del Seminario (3)**, che si attraversa fino ad uscire a Torre, nei pressi della Villa Romana, dove si può visitare il **Museo Archeologico (4)** ed il **Parco del Castello (5)**. Da qui si procede verso nord e si imbocca via Piave, che porta fino al **Parco San Valentino (6)**, strutturato come “parco accessibile e inclusivo”. È possibile accorciare il percorso per raggiungere il Parco San Valentino, una volta usciti dal Parco Galvani, percorrendo la strada adiacente al **Laghetto Tomadini (7)** e proseguendo verso nord, fino a raggiungere il **Parco dei Laghetti di San Carlo (8)** per poi attraversare via San Valentino.

Dal Parco San Valentino, si prosegue a nord su via Interna, via Colvera e attraversando il piazzale Sacro Cuore, su via San Quirino. Poi, imboccando un passaggio ciclopedonale che porta in viale Rotto, si raggiunge l’Ospedale Civile. Si attraversa via Montereale, percorrendo viale Divisione Modotti e si arriva al **Parco dell’Immacolata (9)**, che si collega con via Ungaresca, raggiungendo la pista ciclopedonale Gallini.

Qui si può entrare brevemente nel **Parco Cimolai (10)**, che si ispira ai modelli di parco inglesi, punto di riferimento per le famiglie e i runner. Attraversato viale Grigoletti da via Rosario, si raggiunge il parco di via Casarsa, che

porta su via Maggiore. Attraverso un passaggio ciclopedonale, abbellito da un bel murale, si entra nel **Parco Laghetti di Rorai (11)** dedicato ai Martiri delle foibe. Una volta attraversato il parco, si esce in via Cottonificio, si continua in via Tessitura, sbucando poi in via Cappuccini. Percorrendo via Burida è possibile raggiungere la sponda “pordenonese” del **Lago della Burida (12)** e quindi prendendo via Sabbioni ritornare su via Cappuccini. Al termine di via Cappuccini, attraversata la strada, ci si sposta leggermente sulla sinistra per entrare nel **Parco Querini (13)**, che si attraversa uscendo verso “il Bronx”, il quartiere direzionale disegnato dall’architetto Gino Valle. Infine, si rientra nel **Parco IV Novembre (14)**, lo si attraversa e, percorrendo via Codafora, si chiude l’anello sul Ponte di Adamo ed Eva.

In alternativa, dopo il Lago della Burida, sarà possibile tornare al Ponte di Adamo ed Eva attraversando il percorso di **Parco Reghena (15)**, fruibile dal 2022.



Dati generali percorso



13.5 km



2h 15'



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità notturna



percorribilità facilitata

Percorso 1 - circa 3 km

La **partenza (1)** si trova nell'area a parcheggio degli impianti sportivi di via A. Volta. Il percorso prosegue in via Puja, si innesta sulla destra di via C. Battisti e prosegue in via D. Manin, dove è presente il **Museo della miniera (2)**, che raccoglie testimonianze della vita degli emigranti friulani che lavorarono nelle miniere di carbone all'estero, soprattutto in Belgio, attraverso la ricostruzione dettagliata di una galleria, attrezzi, fotografie e documenti. Svoltando a sinistra ci si immette in via San Giovanni, dove è presente la **chiesa di San Giovanni dei Cavalieri (3)** e l'**Orto dei semplici con il roseto di San Giovanni (4)**.

Percorso 2 - circa 3 km

La partenza è nell'area parcheggio della chiesa di San Giovanni dei Cavalieri. L'itinerario si snoda lungo via San Giovanni, in via M. Buonarroti, dove si trovano il Centro diurno per anziani e il **campo da bocce (5)**, in via Gere e poi in via Martiri della Libertà. Successivamente, in via Floreffe, dove si trova il **parco urbano**

(6), e proseguendo verso via XX Settembre, si attraversa la S.R. 35 fino ad imboccare via A. De Carli, sulla quale si affacciano due ville dei primi del '900, **Villa Brunetta (7)** e **Villa Centazzo**, con adiacente la **ex Filanda (8)**.

Il percorso continua in via San Simone dove si trova la **chiesa medioevale di SS. Simone e Giuda Taddeo (9)** con il vicino **parco di San Simone**.

Percorso 3 - circa 3,6 km

La partenza è in via San Simone, nell'area a parcheggio della chiesa di SS. Simone e Giuda Taddeo. Quindi, si procede lungo via San Simone e via De Carli, si svolta a destra su via Porcia fino ad intersecare via Opitergina.

Il percorso prosegue sulla S.R. 35 via Puja fino all'intersezione di via A. Volta, dove troveremo il parcheggio degli impianti sportivi, punto di partenza del primo percorso.

I tre percorsi possono essere anche intesi come un unico anello partendo dalla chiesa di SS. Simone e Giuda Taddeo del percorso 3.

**Dati generali percorso**

9,8 km



3 h



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti

L'antica e attraente Città di Sacile, chiamata dai Veneti “Giardino della Serenissima”, è il Comune più occidentale del Friuli Venezia Giulia. Città d'acqua, Sacile nacque e si sviluppò sulle rive di uno dei fiumi più importanti del territorio friulano, la **Livenza (1)**.

Il percorso “**Denis Zanette**” (1970-2003), campione sacilese di ciclismo, morto prematuramente, a cui è intitolata anche la ciclopista che costeggia l'affluente al fiume Livenza **torrente Paisa (2)**, si inserisce nella strategia della Città di Sacile, avviata agli inizi del Duemila, per promuovere sani stili di vita e la prevenzione nei suoi diversi aspetti, come indicano l'OMS e la Rete Italiana Città Sane a cui Sacile aderisce.

Si tratta di un percorso urbano lungo circa 4 chilometri, adatto per famiglie, adulti, anziani, gruppi di cammino, nordic walking e non solo. È per la maggior parte ciclo pedonale e si articola su tracciati esistenti.

Il punto di ritrovo è il parcheggio di via Carducci, davanti al Centro sociale **Forum Due Mori (3)**, luogo di aggregazione e di riferimento per molti cittadini sacilesi, soprattutto anziani.

Il tracciato corre, quindi, in parte lungo l'esistente percorso ciclo pedonale “Denis Zanette” e prosegue in località San Liberale per poi ritornare verso il centro storico, attraverso viale Trieste, via Cavour, la **corte Ragazzoni (4)** e il **Parco dell'Ortazza (5)**.

L'itinerario è incantevole e si snoda per buona parte in un'area naturale suggestiva. La restante all'interno del centro storico e, quindi, altrettanto affascinante e stimolante. Lungo il tracciato urbano è possibile ammirare la **chiesa di San Liberale (6)** e il **torrione di San Rocco (7)**, eretto tra il 1470 ed il 1485 a difesa della città minacciata dall'invasione turca. Si tratta di uno dei tre torrioni rimasti dei cinque, collegati tra loro da cunicoli sotterranei, che originariamente, insieme ad una cinta muraria, difendevano Sacile.

Altra attrazione che si incontra è l'elegante **palazzo cinquecentesco Ragazzoni (8)**, che porta il nome dell'ultima illustre famiglia di armatori e mercanti veneziani che lo abitò e che è forse l'edificio meglio rappresentativo del passato di Sacile.



Dati generali percorso



4,0 Km



1 h



tratto asfaltato



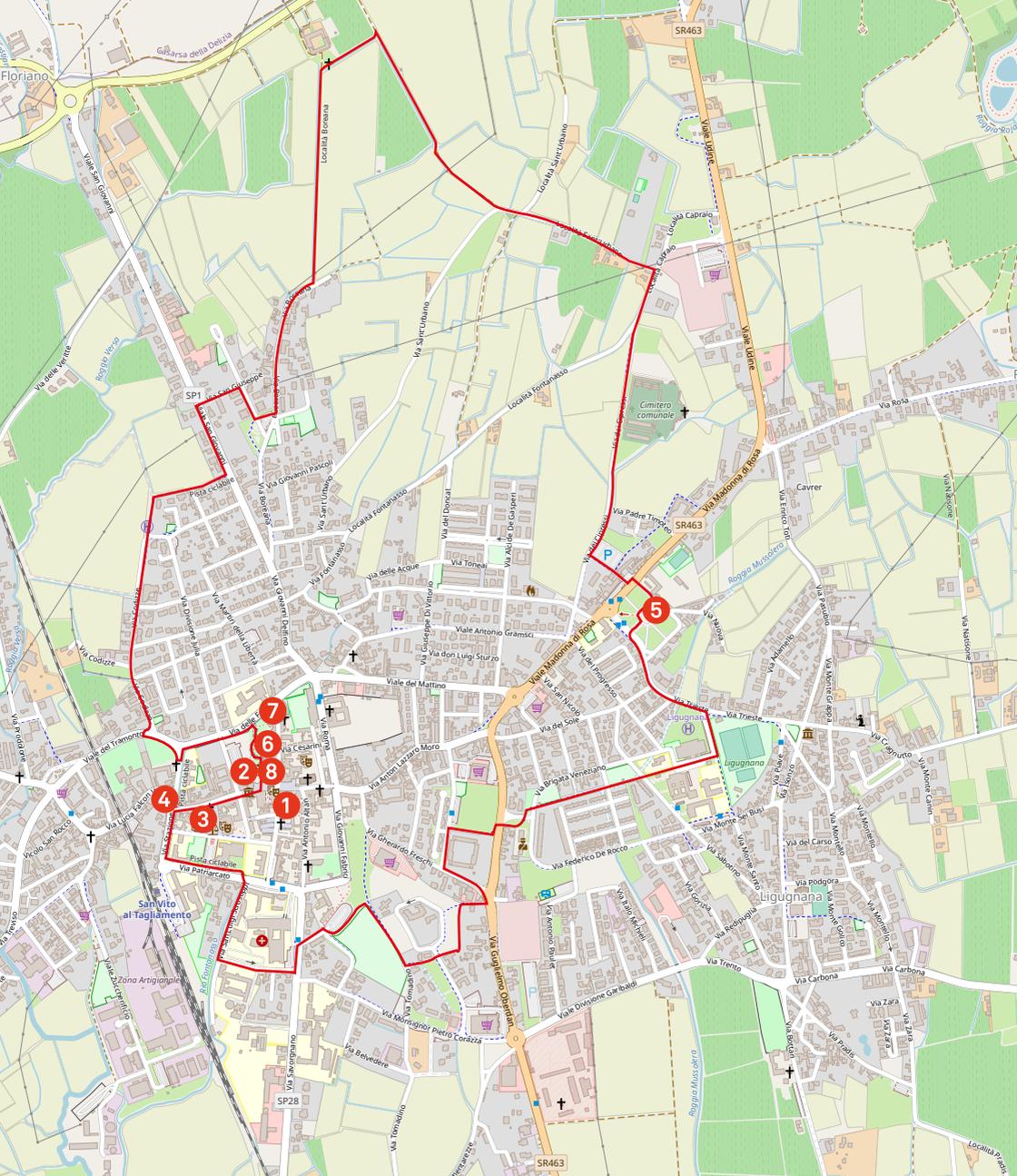
animali consentiti



percorribilità facilitata



percorribilità notturna



Percorrendo San Vito al Tagliamento, sia i semplici camminatori occasionali che i runners hanno la possibilità di immergersi nel variegato contesto della cittadina, alternando, lungo i 9,1 km del tracciato, l'atmosfera affascinante trasmessa dai palazzi storici del centro ad ambienti campestri, interessanti sotto il profilo naturalistico e anche memoria di una civiltà contadina da sempre presente nel tessuto sociale locale e testimoniata nel celebre romanzo di Pier Paolo Pasolini, "Il Sogno di una cosa".

Partendo dalla centrale **piazza del Popolo (1)**, nella sua prima parte, il percorso si snoda su alcune vie del centro. Passati sotto la storica **Torre Raimonda (2)**, si percorre via Amalteo costeggiando la **chiesa di San Lorenzo (3)** e l'annesso convento domenicano, per poi passare il **ponte detto della Saetta (4)** da cui si può ammirare, sulla destra, le antiche carceri napoleoniche.

Sfruttando la ricca rete di percorsi ciclopedonali è possibile attraversare, in sicurezza, quello che si può considerare il "polo della salute", dove sono presenti il Distretto sanitario, l'Ospedale, IRCCS "E.Medea - La

Nostra famiglia", il Centro di salute mentale e la Casa di riposo, testimoni di una vocazione per le esigenze delle persone da sempre cara ai sanvitesi.

Sempre lungo percorsi protetti, attraversando belle zone residenziali, si raggiunge il polo scolastico e sportivo di Ligugnana, per poi arrivare in località Madonna di Rosa, nei pressi del noto **Santuario (5)**. Da qui, lungo via dei Cipressi, si arriva in località Sant'Urbano, trionfo di vigneti e altre colture, per poi raggiungere, attraverso comode strade interpoderali, la **villa di Casabianca (6)** e il **capitello di San Giuseppe in Boreanona (7)**.

I percorsi ciclopedonali sono dotati di panchine dove è possibile riposarsi. Una volta arrivati nell'area residenziale di Favria, a Nord della ferrovia è possibile far ritorno in centro, entrando nel **Parco Rota (8)**, nei pressi dell'antico **bunker antiaereo**, per poi uscire nuovamente nella Piazza del Popolo accanto al **palazzo Municipale**, un tempo sede della nobile famiglia Altan e teatro di quei moti contadini raccontati, appunto, nel romanzo pasoliniano.



Dati generali percorso



9,1 km



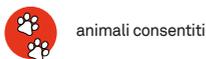
2h 46'



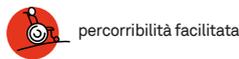
tratto sterrato



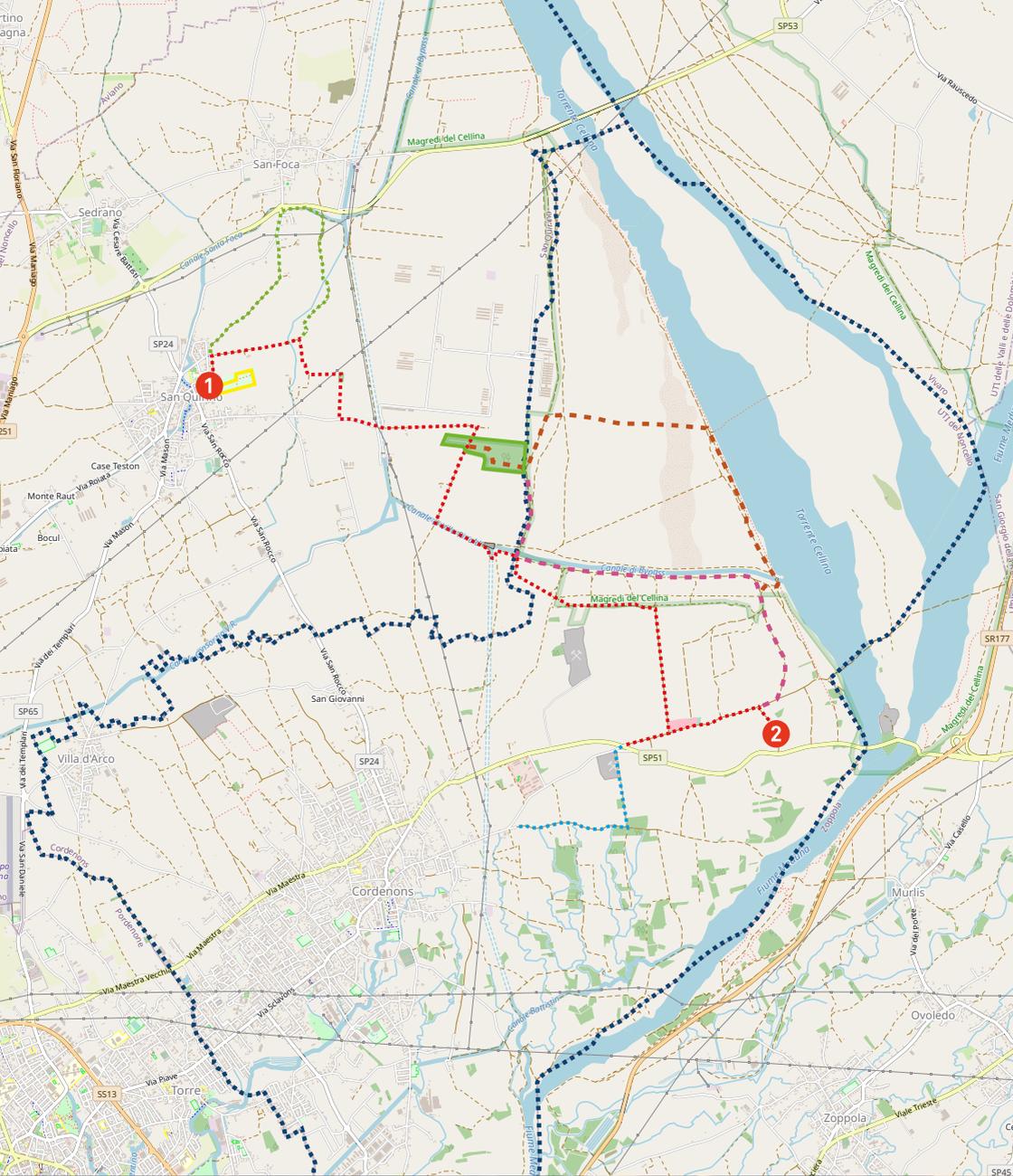
tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità facilitata



Il percorso “**Magredi in Cammino**” fa parte di un'area vasta di forte interesse ambientale, paesaggistico e naturalistico (i Magredi) tra i Comuni di San Quirino e Cordenons.

L'areale dei Magredi corrisponde agli ambiti della “Rete Natura 2000” denominati “ZSC - Zona Speciale di Conservazione e ZPS - Zona protezione Speciale dei Magredi”.

È un ambiente speciale tutelato ove oltre ai pascoli più poveri c'è una straordinaria variazione ecotonale negli ambienti naturali, a fianco delle zone coltivate, con importante presenza di fauna selvatica, tra cui è nota quella del lupo e dello sciacallo dorato. In queste brughiere c'è la più alta complessità e rarità di specie vegetali, ma anche faunistiche di tutta la destra Tagliamento.

È la più vasta area del nord Italia non antropizzata. La superficie coinvolta nei soli Comuni di San Quirino e Cordenons è di circa 1900 ettari. Il **Biotopo di San Quirino** è in posizione centrale del percorso, è un piccolo magredo evoluto di circa 20 ettari ricco di vegetazione tipica delle antiche praterie delle quali conserva le caratteristiche originarie.

I punti di partenza e arrivo

A-Nord (1). Il **Parco Brolo di Villa Cattaneo** (nel Centro storico di San Quirino) comprende oltre 10 ettari recintati tra zone a prato e boschette. Nei pressi sono presenti punti di ristoro.

Vicino alla Villa, un **Centro di Informazione e Ricerca dei Magredi** offre utili informazioni ai visitatori.

B-Sud (2). Il **Parco Parareit** in comune di Cordenons è posto in sito di pregio naturalistico-ambientale, limitrofo tra la ZSC dei Magredi e la ZSC delle **Risorgive di Vinchiaruzzo**.

Il percorso “Magredi in Cammino” si sviluppa in piano, direzione nord-sud, lungo tracciati rurali esistenti; si contraddistingue per una variabilità di occasioni, tratti e soluzioni di diversa lunghezza. Il tracciato principale segnalato misura 10,744 m, dislivello 63 m, attraverso il biotopo e le praterie di San Quirino e dei Magredi del Cellina. È idoneo a garantire una camminata accessibile e in sicurezza per diversi tipi di utenze e può essere fruito anche da persone diversamente abili.



Dati generali percorso



10,74 km



4 h



tratto sterrato



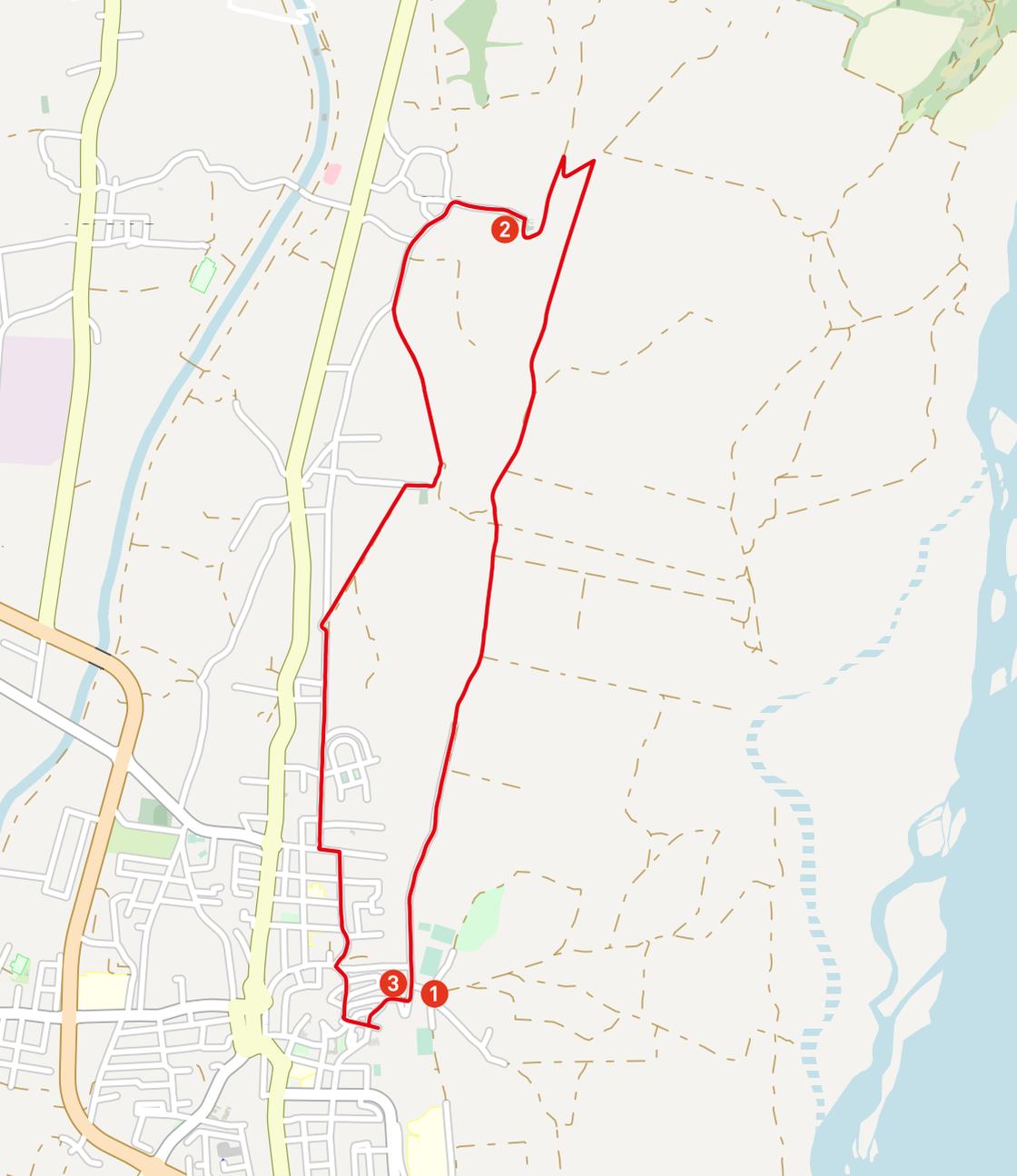
animali consentiti



percorribilità facilitata

San Quirino e Cordenons

www.comune.sanquirino.pn.it - www.comune.cordenons.pn.it



Ator par Spilimberc e par lis muculis è un progetto nato per favorire la conoscenza e la fruizione “lenta” del capoluogo e delle frazioni, che consente l'opportunità di soffermarsi ad apprezzare angoli poco noti che però rivestono una notevole valenza ambientale, storica e paesaggistica. Il percorso ad anello si sviluppa con partenza da piazza Duomo per scendere alla **chiesetta dell'Ancona (1)**. Dopo un primo tratto asfaltato, si imbecca una strada sterrata che costeggia il greto del fiume Tagliamento risalendo il pendio denominato “**cleva**” di Gaio e ritornando al centro storico, su tratti alternati di asfalto e sterrato. Il circuito è di circa 8,5 km e si sviluppa su asfalto per circa 3,7 km e su sterrato per circa 4,8 km. Può essere effettuato a piedi o in bicicletta e consente di esplorare angoli paesaggistici di notevole suggestione, gli abitati di alcune frazioni che compongono Spilimbergo e alcuni significativi monumenti d'interesse storico artistico. Camminando lungo la “**grava**” e i dintorni di Spilimbergo si possono apprezzare nel contempo il paesaggio circostante e le numerose piccole bellezze artistiche che vi si incontrano, come chiesette, opere d'arte popolari, ville padronali ecc. Lungo la strada sterrata che da Spilimbergo arriva a

Valeriano sotto la “**cleva**” di **Baseglia**, lungo la riva destra del fiume Tagliamento, sarà possibile osservare una variegata vegetazione spontanea e una ricca fauna tipica dell'area pedemontana. Proseguendo lungo il greto del Tagliamento si arriva alla “**cleva**” di Gaio, ripida salita verso la **chiesa di San Marco (2)**. Dalla chiesa di San Marco, si scende verso la frazione di Baseglia, attraversando l'omonima “**cleva**”. Da questa, si ritorna al punto di partenza in piazza Duomo, inizialmente su strada sterrata che costeggia la rete ferroviaria dismessa e poi su strada asfaltata lungo via Filanda Vecchia e sulla ciclopedonabile di via della Roggia, entrambe lambite dalla **Roggia di Spilimbergo**. Meritevole di visita risulta l'adiacente **Palazzo di Sopra (3)** con i suoi bei giardini. Il palazzo è ora utilizzato come sede municipale. Dal terrazzo del palazzo si possono ammirare l'ambiente naturale del fiume Tagliamento, la città di San Daniele e i monti fino alla Carnia. Per le caratteristiche del percorso, lo stesso è adatto a diverse tipologie di utenza (famiglie, adulti, anziani, gruppi di cammino, nordic walking) garantendo nel contempo condizioni di sicurezza per gli utilizzatori.



Dati generali percorso



8.5 Km



2,5 h



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



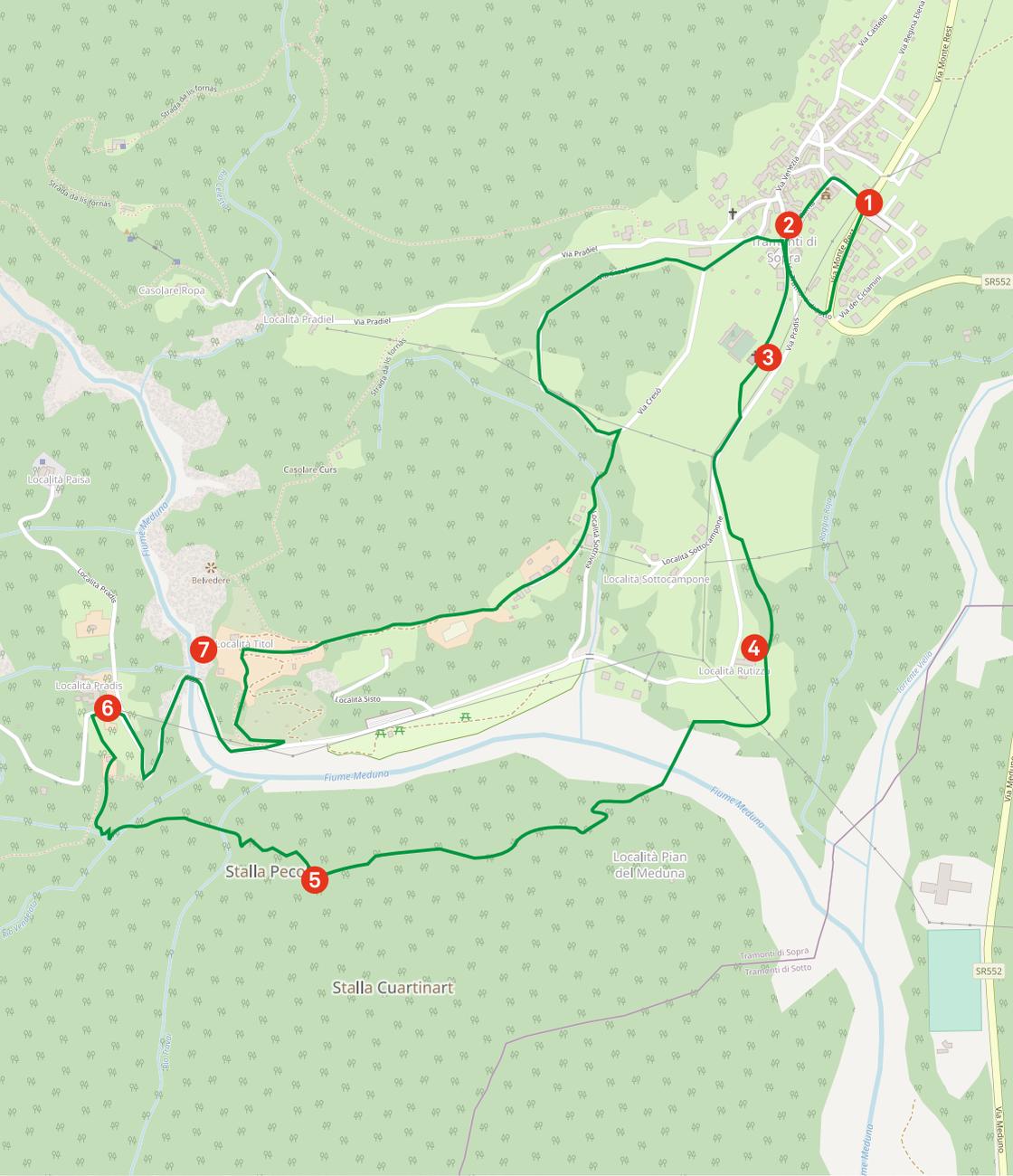
percorribilità notturna



percorribilità facilitata

Spilimbergo

www.comune.spilimbergo.pn.it



Il **Percorso del Pecolat** è un itinerario ad anello, facile e panoramico, lungo il quale si possono ammirare una varietà di bellezze naturali. L'escursione inizia presso il **Centro visite (1)** di Tramonti di Sopra e prosegue a sinistra lungo la strada asfaltata che conduce alla **Chiesa della Madonna della Salute (2)**. Da qui si imbecca la strada che costeggia quella principale, arrivando alla **Chiesa di San Floriano (3)**. Si scende quindi lungo la scalinata e si prosegue su strada asfaltata.

Poco oltre, un cartello invita a deviare a sinistra e percorrere il ciottolato che passa a fianco alle **case di Rutizza (4)**, dove si apre uno scorcio su Tramonti di Sotto. Proseguendo attraverso un alberato si giunge sulla riva del Meduna dove si attraversa la passerella, dalla quale si gode di un ampio panorama sulle vette che dominano la valle. Il sentiero prosegue a destra fra pini e abeti, poi esce su un pianoro per addentrarsi nuovamente nel bosco. A questo punto, per un breve tratto, si comincia a salire leggermente di quota, per ritornare in piano, con leggeri dislivelli. Attraversato un primo torrente, pochi metri dopo si giunge ai **ruderi del Pecolat (5)**, piccolo insediamento nato in seguito all'utilizzo

dei piani prativi per l'allevamento.

Seguendo le indicazioni si giunge a un secondo torrente e proseguendo per la riva opposta si incontra una fonte d'acqua. Da qui, facendo una piccola deviazione sulla destra, si può ammirare una bellissima pozza d'acqua cristallina incastonata tra i massi rocciosi. Tornati sul tracciato si prosegue lungo il percorso che si snoda attraverso il bosco, e poi oltrepassato il rio Vendelata, si arriva alle muraglie della mulattiera che porta alla **Borgata di Pradis (6)**. Da qui si scende lungo la strada asfaltata arrivando all'area picnic che costeggia il greto del Meduna.

Pochi metri dopo l'ultimo tornante, sulla sinistra, passando per un cancello, il percorso risale nel bosco, e attraversato il pianoro prativo di **Borgo Titol (7)**, si svolta a sinistra seguendo la strada asfaltata che arriva alla località Sottrivea. In corrispondenza del primo tornante, si imbecca un tracciato a sinistra, che risale al **percorso del Cresò**. Si torna quindi in paese e si chiude l'anello ritornando al Centro visite.



Dati generali percorso



6 Km



2 h



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



Il **Percorso del Sole** è facile ed interessante per gli aspetti panoramici, naturalistici, storici ed antropologici, di grande fascino per l'escursionista che ama l'avventura.

Esso si sviluppa vicino ai borghi di Tramonti di Sotto e Tramonti di Mezzo, nel Friuli Occidentale. Il punto di partenza si trova a Tramonti di Sotto presso la **Casa della Conoscenza (1)**. Si scende la scalinata che porta alla pineta vicino all'alveo del fiume Meduna, si prosegue verso destra e si raggiunge l'area degli impianti sportivi del **Matan (2)**. Qui è possibile ammirare ampi panorami sulle montagne circostanti, per cui è consigliata una sosta sul greto del fiume.

Dopo aver attraversato la strada SR 552, si segue il sentiero che risale il terrazzamento fino a Tramonti di Mezzo, dove si possono visitare il **borgo antico** e la **chiesa (3)**, di grande valore artistico ed architettonico. Uscendo dal paese, poco oltre il capitello di Sant'Antonio, si svolta a destra e si scende sul sentiero che oltrepassa il guado del torrente Chiarchia e porta al **Mulino Bidoli (4)** dove è possibile una sosta presso la roggia. Si prosegue sulla strada per un breve tratto e quindi si svolta a sinistra per entrare nella boscaglia del vasto pianoro prativo **Pradileva (5)** in parte dedicato all'allevamento

del bestiame.

Il sentiero conduce vicino alla diga sul torrente Tarcenò dove si può visitare la parte finale della **forra del torrente (6)**, a monte della diga. Quindi si scende sul greto del torrente e, dopo averlo attraversato, si raggiunge, attraverso l'area boschiva, la doppia briglia di contenimento delle ghiaie. Una traccia evidente conduce verso il **monte Celant**, da dove un sentiero risale il **terrazzamento di Tridis** fino all'omonimo borgo. Qui si può visitare una **casa tipica (7)** di grande valore architettonico.

Attraversato il pianoro, un sentiero scende alla vecchia strada asfaltata con ampio panorama sul lago di Tramonti. Si svolta a destra proseguendo a bordo lago per poi affiancare il **fiume Meduna (8)** per un lungo tratto, con un panorama mozzafiato sul suo alveo. Si prosegue sulla strada SR 552 verso Nord, fino in **località Chiarandin**, dove un sentiero a sinistra scende nel bosco. Sempre seguendo il sentiero, si oltrepassano le **ghiaie del Tarcenò**, fino alle **aree adibite a campeggio e picnic (9)**. Infine si giunge al punto di risalita della scalinata che riconduce all'inizio del percorso, a Tramonti di Sotto.



Dati generali percorso



16 Km



3 h



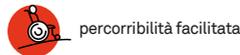
tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità facilitata

Zoppola, terra di castelli e di risorgive, propone un percorso ad anello che consente a chi per la prima volta viene nel territorio di conoscere e apprezzare questi due aspetti del territorio. Adatto a tutti, questo percorso parte da uno dei punti vitali di Zoppola e, da subito, lascia alle spalle le abitazioni per immergersi in uno scenario ricco di verde e azzurro che cambia velocemente fino a costeggiare due “giovani boschi”; per proseguire poi fino a rientrare nella viabilità principale e nel centro. Il percorso, fruibile durante tutti i periodi dell'anno, è pianeggiante, con dislivelli minimi.

La partenza e l'arrivo del circuito sono in **via Leonardo da Vinci (1)**, uno dei centri della vita sociale e culturale di Zoppola che accoglie da un lato l'Auditorium comunale e, dall'altro, il Centro Diurno, il Centro giovani e la Biblioteca, recentemente rinnovata. Un'area ricca, anche di verde e di alte piante, che ben accoglie chiunque soste nelle vicinanze. Lasciati alle spalle i citati edifici, si attraversa la provinciale e, dopo poche centinaia di metri, il percorso offre subito un assaggio delle sue peculiarità, lasciando intravedere il letto della **roggia Fiumetto (2)** le cui insenature costeggiano il sentiero accompagnandoci per un bel tratto. Proseguendo si incrociano campi e ci si immerge nel pieno delle grandi coltivazioni.

Da qui, sullo sfondo, nelle giornate limpide e terse, si possono ammirare chiaramente le montagne padovanesi tra le quali svetta il Monte Cavallo, quasi perennemente innevato. All'incrocio, girando prima a destra e poi a sinistra, si fa la conoscenza di un altro tipo di vegetazione, più rustica, che costeggia il ruscello; subito si scorgono, sulla sinistra, due giovani piantagioni di pioppo che invogliano ad una breve sosta, ideale per ascoltare i

concerti degli uccelli e altri piccoli animali qui presenti. Proseguendo, si incontra la viabilità principale di Zoppola con i rumori tipici dell'urbanizzazione, ma la bella pista ciclabile ci consente di proseguire in sicurezza per circa 1,5 km. Prima di entrare in paese, all'incrocio si tiene la destra e, fiancheggiando il cimitero, si torna sulla provinciale che ci riporta al punto di partenza. Poco prima di girare a destra, guardando con attenzione, è possibile ammirare il profilo dell'altro simbolo di Zoppola, il **Castello (3)**, eretto nel secolo XI come roccaforte difensiva alle porte di Portus Naonis, ricco di affreschi e con un affascinante cortile interno, ma questo è un altro percorso.



Dati generali percorso



4,2 km



2h



tratto sterrato

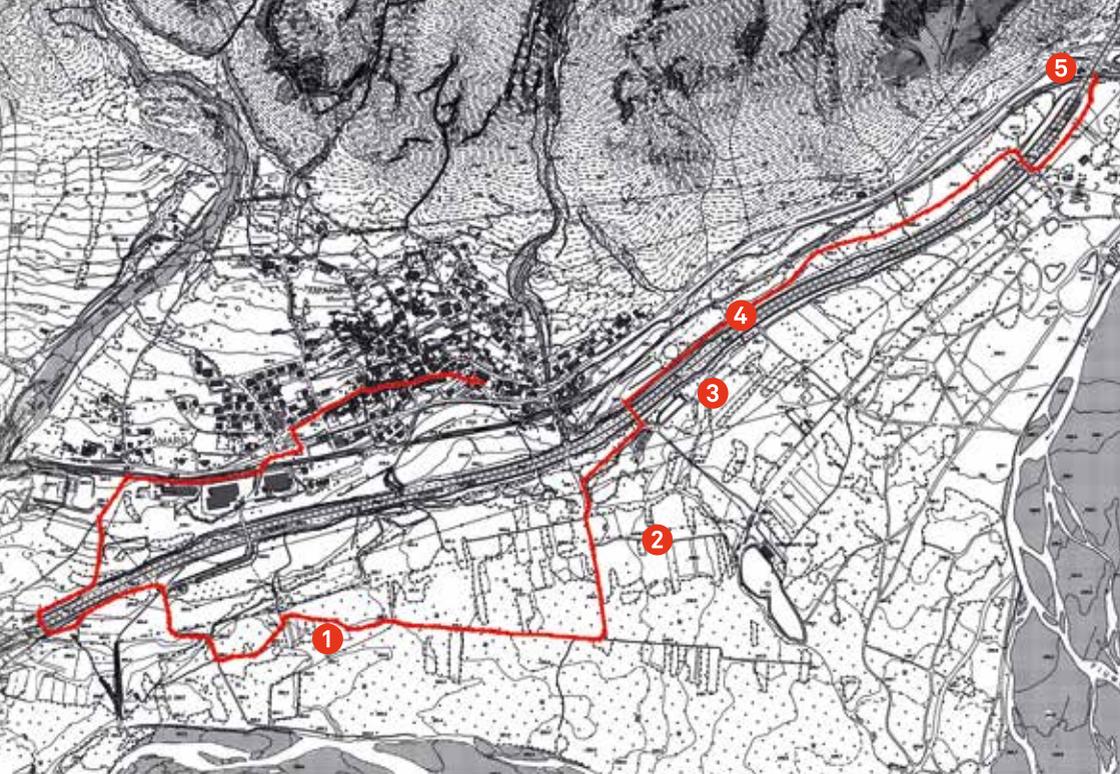


tratto asfaltato



animali consentiti

Alto Friuli



Il percorso è lungo circa 4 km, non impegnativo dal punto di vista dello sforzo fisico, dato che è quasi tutto su terreno pianeggiante. Si parte dal parcheggio di via Stazione, passando per il centro del paese, si prosegue percorrendo il tratto della pista ciclo-pedonale, che costeggia la vecchia ferrovia, fino ad arrivare al campo sportivo, dove spesso si possono vedere i tipici asini di Amaro, un tempo usati per il trasporto di materiali sulle strade di montagna.

Nei prati stabili che anticipano l'ingresso alla campagna di Amaro, i **lots (1)**, sono numerose le rare e primaverili orchidee ofridi.

Attraversando il **Boscuto di Serio (2)** vedremo scoiattoli, ghiri e picchi verdi che si muovono tra pioppi, frassini e aceri. Non mancano diverse specie erbacee commestibili come il tarassaco, il luppolo e la silene o altre aromatiche come l'aglio orsino e l'alliaria.

Lungo il percorso boscoso, tra pini silvestri, noccioli e acacie, non è raro incontrare l'upupa, il fagiano e la beccaccia. Tutta la camminata è dominata dalla maestosità del Monte Amariana (1906 m), la cui vetta si può raggiungere con il sentiero CAI N° 414 che sale dalla parte alta del paese.

Proseguendo si arriva ad un tratto di strada asfaltata che porta al laghetto del vecchio **Mulino Rainis (3)**, ormai in rovina, in cui si possono trovare diverse specie di avifauna come il fistione turco, il cormorano, il martin pescatore e l'usignolo. In questi ambienti non è raro incontrare fioriture di gladiolo palustre e giaggiolo acquatico; l'ittiofauna è composta da trote, cavedani, carpe e gamberi. Proseguendo sulla strada, passando accanto all'**ancona votiva della Madonna del Çoc (4)**, si arriva alla fine del percorso e, tramite il sottopasso dell'ex ferrovia, da una parte si giunge al fiume Fella e, dall'altro, alla strada per Campiolo, tratto di percorrenza della Romea Allemagna, da cui si vede la **cascata del torrente Favarinis (5)**. Tra i radi magredi troviamo l'olivello spinoso, salici e pini silvestri e, nei corsi d'acqua, la trota marmorata, la trota fario ed il temolo.

Il dislivello è minimo e il tempo di percorrenza è di circa 60 minuti. Il percorso è adatto a tutti; potrebbero trovare difficoltà le persone con mobilità ridotta dato che la gran parte del percorso non è asfaltato.



Dati generali percorso



4 km



1h 15'

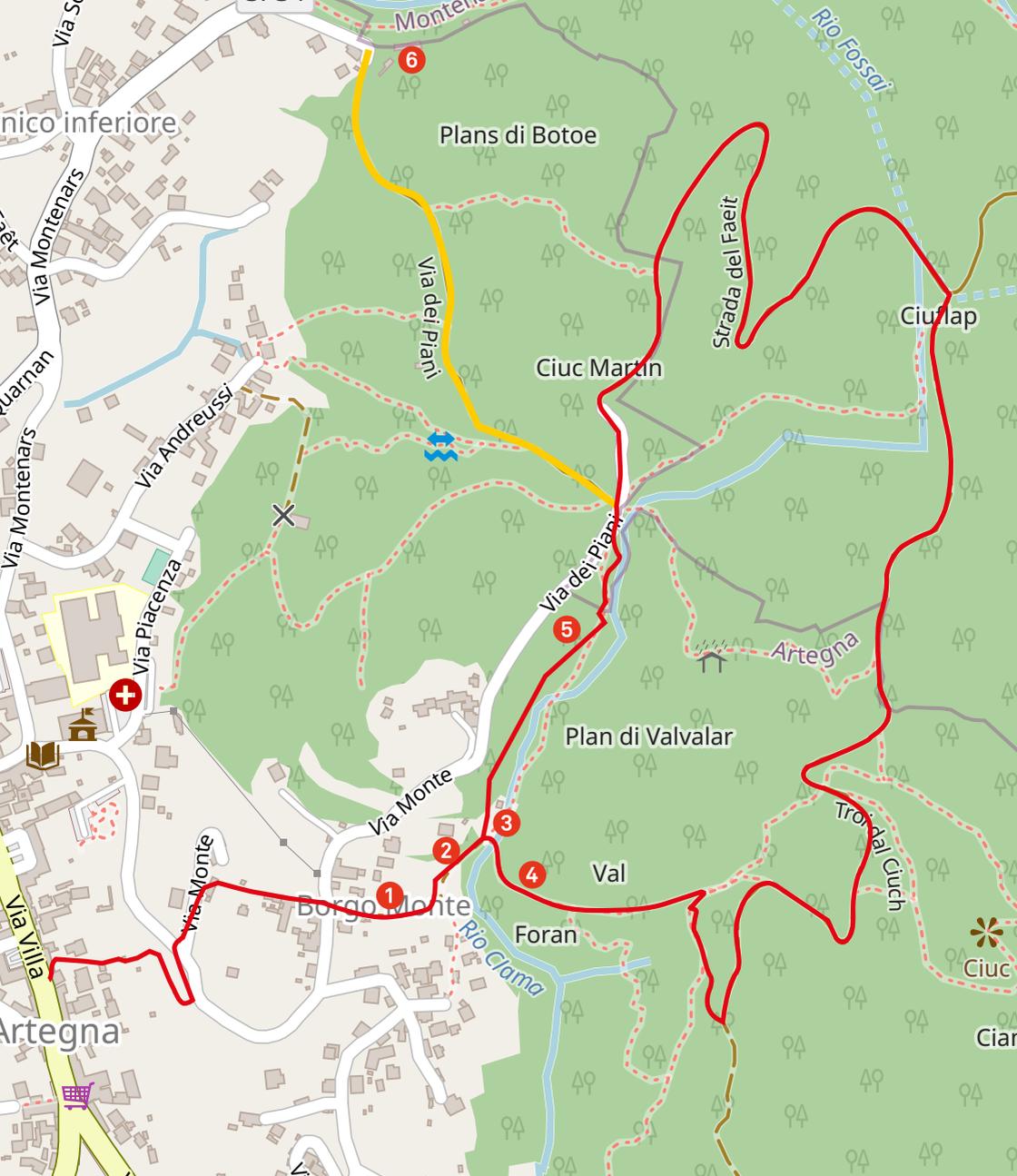


tratto sterrato



tratto asfaltato

animali
consentiti



Il percorso è lungo circa 4 km ed è complementare al sentiero denominato del “Monte Faeit” segnalato lungo il tracciato (cartelli bianco-rosso), più impegnativo dal punto di vista delle salite e, quindi, dello sforzo fisico. La camminata parte dalla via principale del paese e, proseguendo tra le case, imbecca un sentiero in mezzo ad area boschiva limitrofa all’abitato, sbucando poi su via Monte. In alternativa è possibile partire direttamente dal parcheggio di via Monte, proseguendo sulla via asfaltata.

Dopo questo primo tratto, si imbecca la vecchia strada sterrata che porta nella **borgata di “Mont” - Borgo Monte (1)**. Giunti alla fine di questa ci si trova di fronte al cartello con le indicazioni del sentiero naturalistico di Monte Faeit che porta per un breve tratto tra le case, costeggiando alcuni muretti di pietra a secco. Poco più avanti lungo il sentiero, si scorge il centenario **lavatoio di “Mont” (2)**, realizzato a bordo del torrente Clama. Di fronte al lavatoio, superato un **ponticello (3)**, si prende la vecchia strada che conduce nel bosco, dalla quale è

anche possibile inoltrarsi nel **sentiero classico del Monte Faeit (4)**, molto più impegnativo. Il panorama lungo la **strada sterrata forestale (5)** è ricco di alberi e rocce, adolcito, in primavera, da belle fioriture di primule, viole, crocus, scilla bifolia e dente di cane.

Proseguendo sulla strada, si giunge ad un incrocio con la strada comunale asfaltata, poco praticata, dalla quale, girando a sinistra, è possibile chiudere l’anello, ritornando verso sud. Girando invece a destra ad un certo punto, si scende verso il fiume Orvenco, da dove è poi possibile imbccare altri sentieri come il **“troi des cascades”** che conduce ad un’area molto suggestiva lungo il corso dell’Orvenco.

Qui, in **borgata Salt (6)**, è visibile un altro vecchio lavatoio (un tempo se ne contavano circa una decina). La camminata può essere conclusa imbccando la via del ritorno verso il centro abitato dal quale siamo partiti.



Dati generali percorso



4 km



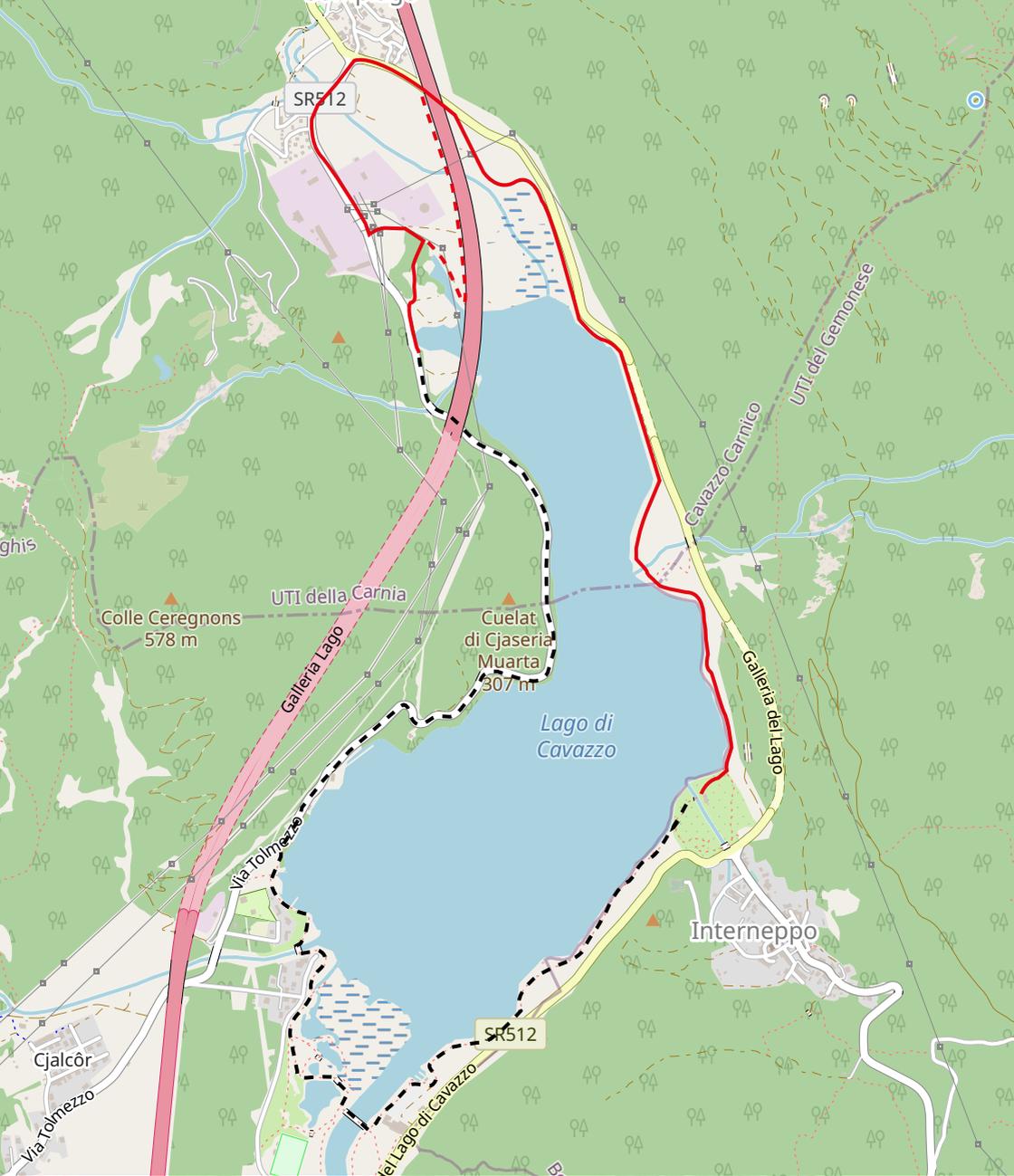
1h 20'



tratto sterrato



animali consentiti



Il lago di Cavazzo, anche conosciuto come **lago dei "Tre Comuni"**, di origine glaciale, è il più esteso lago naturale del Friuli Venezia Giulia, ha una profondità massima di 40 m circa e si trova a 195 m s.l.m. ai piedi del Monte Festa e del Monte San Simeone, risultando più basso del fiume Tagliamento che scorre circa 3 km a est. Esso è alimentato sia artificialmente, sia da sorgenti naturali sotterranee che risultano essere dei veri e propri crateri larghi fino a 2 metri.

Il percorso del lago, per la parte che interessa i Comuni di Cavazzo Carnico e Bordano, misura circa 6 km e per tutta la sua lunghezza risulta essere per lo più pianeggiante, con larghezze di corsia variabili, passando dai pontili artificiali realizzati sull'acqua, a sentieri immersi nel verde. L'anello si adatta a differenti utilizzi, dalla corsa, al nordic walking, alle camminate di gruppo, con la possibilità di associare agli sport terrestri quelli acquatici praticati sul lago, come nuoto, canoa e windsurf.

Inoltre, è possibile approfittare delle aree di sosta attrezzate lungo l'itinerario,

appositamente progettate per offrire ai visitatori la possibilità di rifocillarsi comodamente, contornati da un fantastico panorama e accompagnati dai suoni della fauna selvatica del lago. Infine, è anche possibile vivere un'esperienza culturale unica, grazie alla **struttura museale** ubicata sulle rive del lago nella zona di Bordano a pochi passi più a sud della partenza, che è in grado di offrire ai visitatori, nel periodo estivo, un ulteriore servizio alla scoperta di tutti gli elementi storici che hanno caratterizzato la Val del Lago. Si ricorda inoltre ai visitatori che il percorso non si conclude ai confini dei Comuni di Cavazzo Carnico e Bordano, ma prosegue per tutta l'estensione del lago nel Comune di Trasaghis. È quindi possibile completare l'anello seguendo il sentiero esistente (tratteggiato in nero nella mappa), dove sentieri si alternano alla viabilità stradale. In quest'area si trovano diversi punti di ristoro, un hotel, un camping e l'associazione sportiva A.S.D. Nautilago.



Dati generali percorso



6 km



2 h



tratto sterrato



animali consentiti

Bordano e Cavazzo Carnico

www.comune.bordano.ud.it - www.comune.cavazzocarnico.ud.it

L'itinerario di circa 8 km, percorribile sia a piedi che in bicicletta, si snoda su asfalto e su strada sterrata ed è alla portata di tutti. Inizia in località "Plan da Farie" nelle vicinanze dell'antica fucina museo "**Farie di Checo**" (1). Percorrendo il paese, si possono ammirare sulle facciate delle case riproduzioni in fotoceramica di capolavori della storia dell'arte: dal Tiepolo a Raffaello, da Rembrandt a Caravaggio (via della Misericordia).

Nella campagna detta "Taviele", troviamo i **campi di erbe officinali** (2) ancor oggi coltivati secondo le antiche tradizioni. Lungo la via sono visibili le opere in mosaico (via della Fede) realizzate da padre Marko Ivan Rupnik.

A Cercivento di Sopra sono collocate le opere pittoriche che rappresentano la vita di Maria (via di Maria), riproduzioni su ceramica della Trasfigurazione di Raffaello e del Giudizio Universale di Michelangelo. Opere queste inserite in un contesto di cortili e **case storiche** (3) risalenti al 1600. Proseguendo ci si trova di fronte al **Crist di Tof** (4), un'antica croce risalente al 1754, in passato luogo di sosta per i cortei religiosi provenienti dalle frazioni.

Il cammino prosegue verso la frazione di "Vidâl" sino al **lavatoio** (5); qui si sceglie se proseguire o rientrare al punto di partenza.

Il secondo tratto del percorso, sterrato lungo la pista forestale, è completamente immerso nella natura ed è adatto a sportivi, famiglie o escursionisti meno esperti. Lungo il cammino, si trovano un'azienda agricola e un **apiario sperimentale biodinamico** (6), entrambi visitabili. Scendendo lungo la strada del Monte Tenchia, nei pressi del cimitero, si scorge il **monumento** (7) eretto in memoria dei quattro Alpini giustiziati il 1° luglio 1916.

Raggiunta la **piazza della Pieve** (8) si possono ammirare i mosaici realizzati dalla Scuola Mosaicisti di Spilimbergo (Storia della Salvezza) e, a lato, la Casa Canonica, risalente ai primi del '600 le cui volte sono state recentemente affrescate dal Maestro Paolo Orlando.

Per informazioni Infopoint 388 3432047.



Dati generali percorso



8 km



2.5 h



tratto sterrato



tratto asfaltato



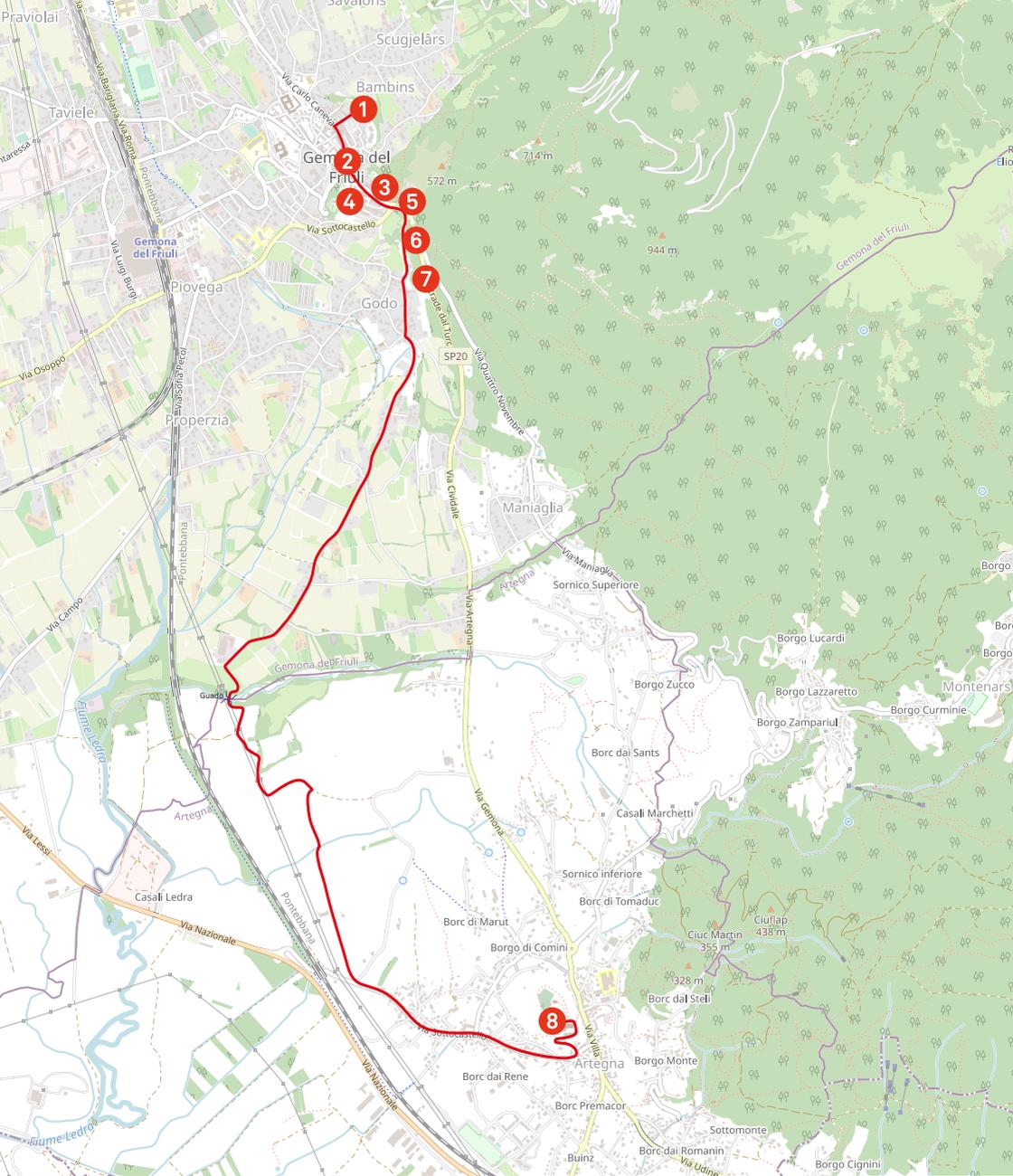
animali consentiti



percorribilità notturna



percorribilità facilitata



Il percorso si sviluppa lungo il centro storico di Gemona partendo dal **Percorso Vita (1)**, un'area didattica dedicata agli esercizi fisici immersa nel verde da cui si può ammirare lo splendido panorama sui monti Cjampon e Glemine. Scendendo da via Comitât Universitât Furlane, sulla destra si incontra il sedime dell'ex **Chiesa di Santa Maria delle Grazie** (fine XV secolo) i cui resti sono stati sistemati a parco lapideo con il recupero del portale e di parti della facciata e dei muri perimetrali. Proseguendo lungo via Caneva si raggiunge piazza Garibaldi sulla quale si affacciano i **palazzi dei Conti Gropplero e Scarpa**. In piazza del Municipio svetta Palazzo Boton, sede municipale, edificio dei primi anni del Cinquecento. Da qui si entra in via Bini, tipica strada medioevale, sulla quale si affacciano edifici storici alternati da portali, piazzette e portici ove è possibile scorgere variopinti lacerti di affreschi (sec. XV-XVI), ed entrare a **Palazzo Elti (2)**, sede del Museo Civico. Sulla destra, percorrendo la Salita dei Longobardi, si accede al grande parco e al **castello di Gemona (3)** da dove si può ammirare una vista sul medio Friuli. Si incontra quindi il maestoso **Duomo di Santa Maria Assunta (4)**, un meraviglioso esempio di arte medioevale: di pianta basilicale a tre navate è il risultato della ristrutturazione di una chiesa preesistente a partire dal 1290. La facciata colpisce per la sua maestosità: il portale romanico nella cui lunetta si celebra il Giudizio Finale; la colossale statua di San Cristoforo alta ben sette metri e posta lì a proteggere i viandanti; l'elegante Galleria dei Re Magi ed i rosoni. A sinistra del Duomo si trova il **Museo della Pieve (5)** e **Tesoro del Duomo** che custodisce, tra le opere, antichi codici miniati e il registro battesimale più antico d'Europa (1379) oltre al prezioso ostensorio

di Nicolò Lionello (1435). Attraversata Porta Udine, l'unica superstite della vecchia cinta muraria, si imbecca via Monte Glemine sulla quale si trova l'**antico lavatoio (6)** e attraverso un viottolo si raggiunge la **Fontana di Silans (7)**, conosciuta fin dall'epoca Romana.

Si giunge, quindi, su via Vuarbe che attraversa la campagna gemonese fino al confine con Arteagna. Da qui si prosegue lungo Strade dai Sales che si congiunge con via Sottocastello da percorrere fino all'incrocio con via delle Chiese che porta al **Colle di San Martino (8)**, sul quale si incontra la **Pieve di Santa Maria Nascente** sorta verso la fine del XIII secolo. Si raggiunge così il Castello di Savorgan. I ritrovamenti confermano la rilevanza del sito e la sua occupazione già in età gota e longobarda. Sulla sommità del colle di particolare bellezza la Chiesetta di San Martino che conserva gli affreschi realizzati dall'artista friulano di origini bavaresi Gian Paolo Thanner, risalenti alla prima metà del XVI secolo.



Dati generali percorso



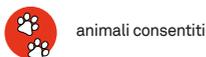
1,8 Km



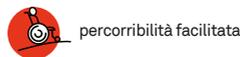
30'



tratto sterrato



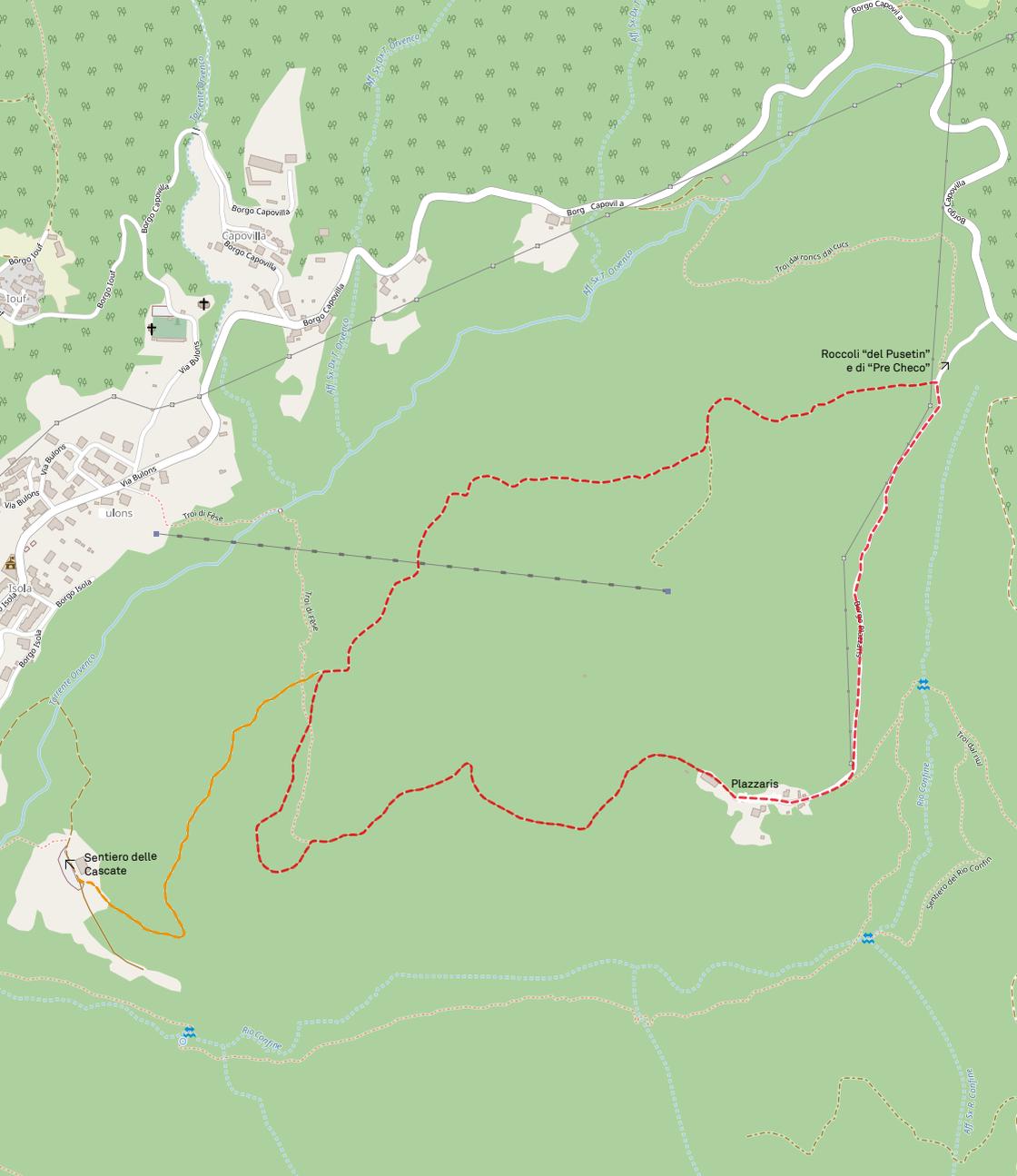
animali consentiti



percorribilità facilitata

Gemona del Friuli e Arteagna

www.comune.gemona-del-friuli.ud.it - www.comune.artegna.ud.it



Il tracciato percorre, ad anello, il modesto rilievo situato di fronte all'abitato delle borgate Isola, Bulons e Sonvilla, del comune di Montenars. Il percorso è compreso tra il **torrente Orvenco**, sul versante settentrionale, ed il **rio Confine**, su quello meridionale, passando per la piccola borgata di Plazzaris.

L'anello si sviluppa, a nord, lungo viabilità forestale esistente, a fondo stabilizzato, con alcuni modesti tratti di pavimentazione in calcestruzzo, per innestarsi, sul lato sud, alla strada comunale, a fondo asfaltato, di collegamento a **borgo Plazzaris**. L'anello ha uno sviluppo complessivo di circa 3,165 km con l'opzione di una piccola deviazione (700 m) per raggiungere un punto di ristoro rappresentato da un agriturismo.

Percorrendo la viabilità provinciale da Montenars in direzione di Flaipano, dopo circa 1,5 km, dall'abitato di **Sonvilla**, si svolta a destra, verso Plazzaris, raggiungendo dopo circa 100 m l'area di sosta che rappresenta il punto di partenza del tracciato (quota 656 m s.l.m.).

Da qui, infatti, sulla destra, si sviluppa il percorso, in costante discesa, più o meno marcata, (pendenza 8 – 14%) per circa 950 m a cui segue un breve tratto in salita (150 m) per poi riprendere a scendere per ulteriori 130 m, fino all'incrocio con la viabilità che conduce all'agriturismo.

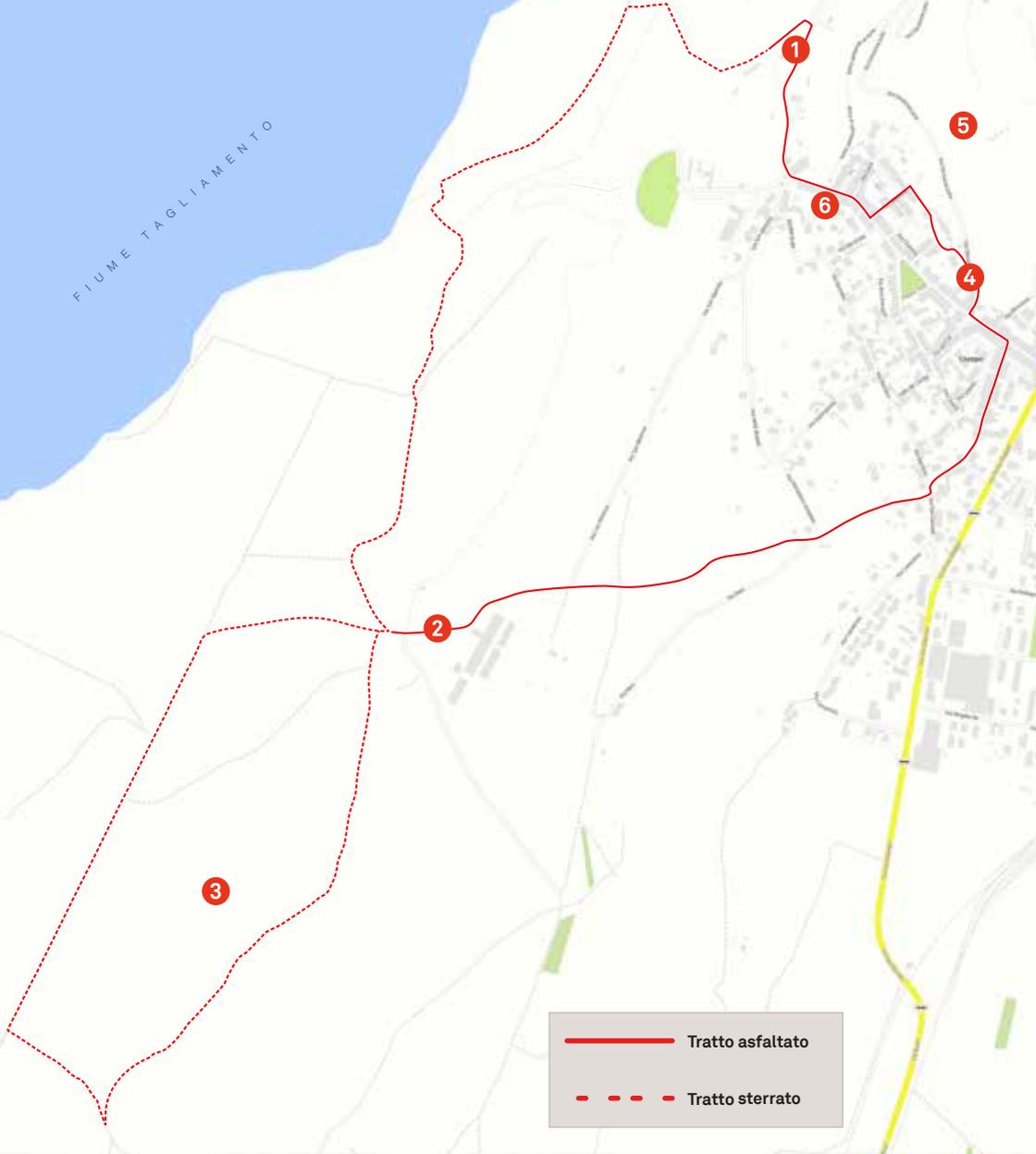
Il tracciato, quindi, piega a sinistra e prosegue in lieve salita per circa 400 m, effettuando il cambio di versante da nord a sud e, mantenendo sempre una modesta pendenza, raggiunge la **borgata di Plazzaris**.

Da questo punto la strada, pavimentata in conglomerato bituminoso, attraversa il minuscolo borgo – interessante per recenti rinvenimenti archeologici – supera una fontana e sale, sempre con pendenze ridotte, fino al punto di partenza.



Dati generali percorso





Il tracciato anulare si sviluppa sul territorio di Osoppo per circa 7 km attorno al Colle di San Rocco, consentendo di cogliere aspetti e tratti distintivi di un'area peculiare posta al centro del Friuli: si tratta dell'unità geografica del Campo di Osoppo-Gemona, una pianura alluvionale completamente circondata da rilievi e contrassegnata da un'elevata geodiversità e biodiversità, a cui si aggiungono salienze storico-artistiche di notevole interesse.

Il percorso può essere suddiviso in tre tratti. Il primo segmento in terra battuta (1,9 km) coincide per buona parte con l'argine posto sulla riva sinistra del Tagliamento, dal **Parco della Colonia (1)** al punto in cui convergono vari tracciati, a breve distanza dalla **chiesetta di San Rocco (2)**, raggiungibile in cima al colle omonimo. Alla chiesetta, menzionata in vari documenti del Duecento, in origine era annesso un romitorio di cui restano le rovine. Dall'argine è possibile cogliere un tratto del letto fluviale che ha conservato l'originaria morfologia a canali intrecciati, e sullo sfondo i profili delle Prealpi Carniche.

Il tratto intermedio è costituito da un breve anello (2,6 km) che si sviluppa nell'area

naturalisticamente più rilevante dell'itinerario, su strade sterrate con qualche piccola parte in cemento (sono le tracce del sistema di piste, hangar e piazzole utilizzate nella Seconda Guerra Mondiale dall'aviazione tedesca).

Si percorre così il settore settentrionale delle **Sorgive di Bars (3)**, straordinario ambiente umido inserito nel Sito di Importanza Comunitaria “Valle del Medio Tagliamento”, con prati impaludati e boschi igrofili, sorprendentemente intercalato a quello steppico dei magredi. Lungo l'itinerario è possibile osservare diverse specie di orchidee spontanee che da aprile a giugno fioriscono sul territorio osoppo.

Il tratto conclusivo (2,5 km) raggiunge e attraversa l'abitato di Osoppo, rinato dopo il terremoto del 1976, a dimostrazione che la ricostruzione ha di fatto applicato il motto del “dov'era, com'era”. Di rilevante, lungo il percorso di chiusura dell'anello, la presenza di due edifici di culto: la **chiesetta di San Giacomo (4)** risalente al Quattrocento, collocata ai piedi del **colle del Forte (5)**, e la **Parrocchiale (6)** citata in un documento del 1275, con un impianto a tre navate.



Dati generali percorso



7 km



2h 30'

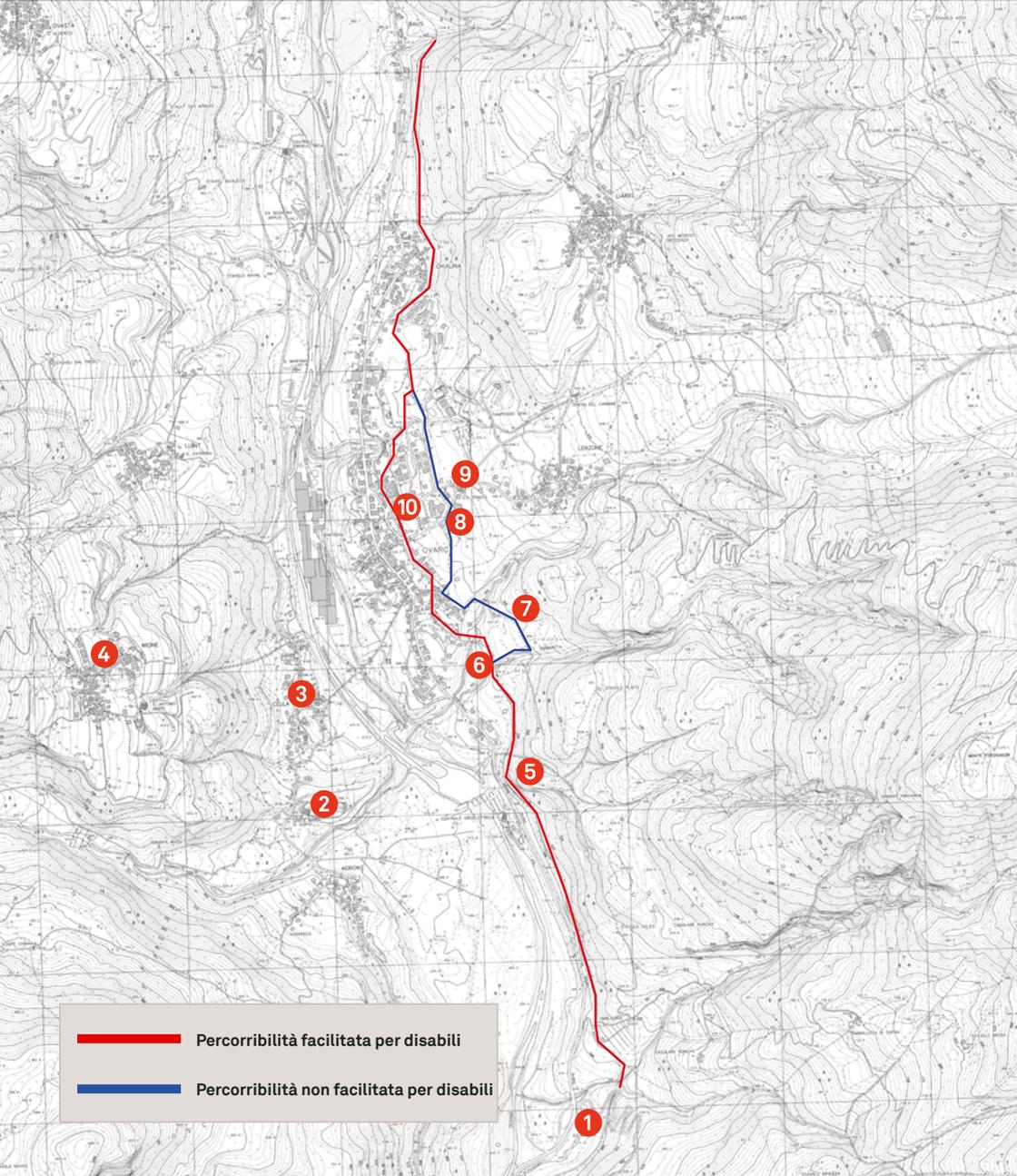


tratto sterrato



tratto asfaltato

animali
consentiti



La passeggiata ripercorre per buona parte il tracciato ferroviario che, passando per Ovaro, collegava i paesi di Villa Santina e Comeglians. Il percorso comincia dalla strada comunale che sale verso la frazione di Cludinico, famosa per la **miniera di carbone (1)** tutt'ora visitabile. Attraversato il Rio Furioso si prosegue lungo un tratto sovrastato da alti costoni rocciosi.

Sulla sinistra si scorge la **Pieve di Santa Maria Gorto (2)** che domina dall'alto la frazione di Cella, un tempo sede di produzione di tegole e vasellame in terracotta di cui oggi si trova traccia nel **museo (3)** dedicato. Più in alto, a destra della Pieve, si può vedere il **Palazzo Micoli Toscano (4)**, che con le sue cento finestre e le sue tegole a smalto di color verde costituisce uno dei punti d'interesse all'ingresso della valle.

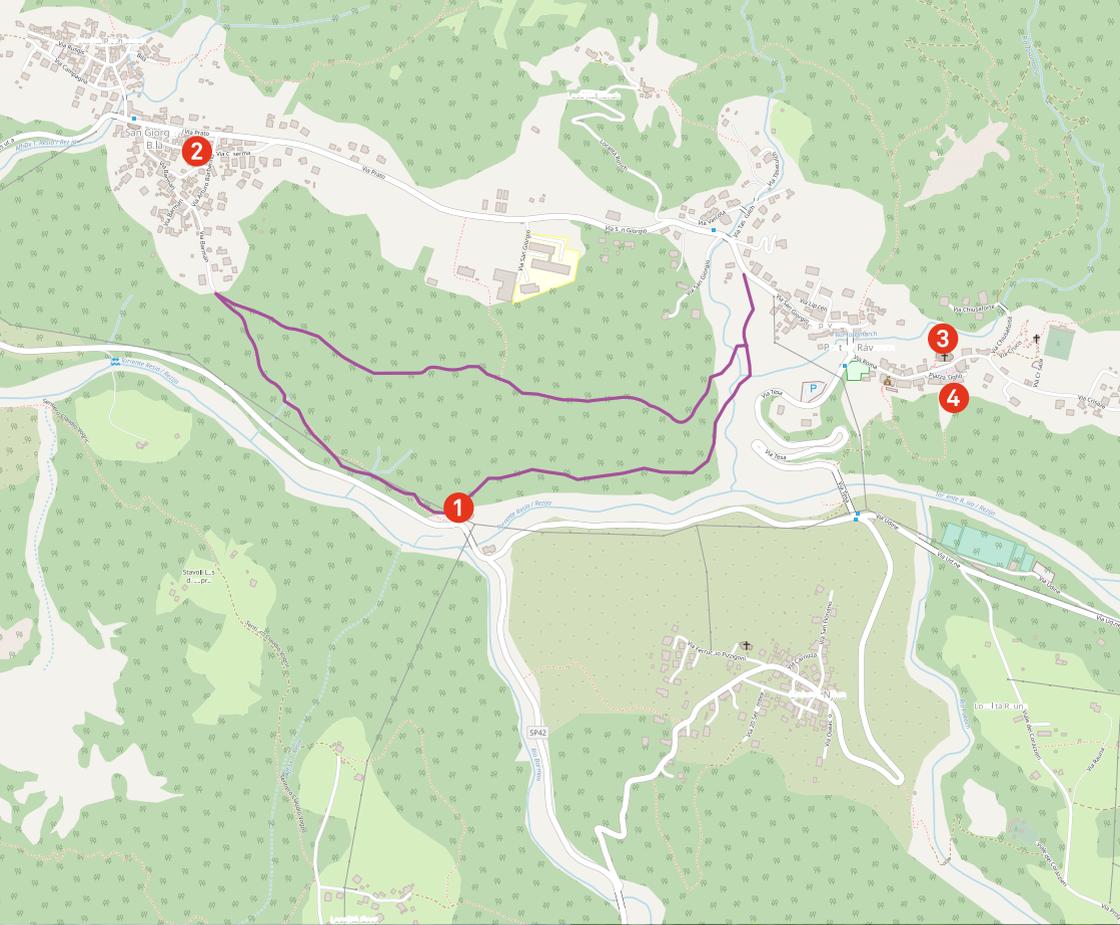
Continuando sul percorso, sulla destra, si incontra una bella cascatella e, a sinistra, un breve sentiero che scende sotto il **ponte sul Rio di Runchs (5)**. Più avanti, dopo la fontanella, si attraversa un **ponte ferroviario (6)** a struttura metallica su pile in pietra la cui costruzione risale al 1919.

Si prosegue poi salendo a destra fino a raggiungere una suggestiva mulattiera costeggiata da **muretti a secco (7)** che anticamente costituiva la strada di accesso al paese. Dopo aver attraversato il Rio Canonica, si incontrano le prime e più **antiche case (8)** del paese. Lungo il sentiero immerso tra i prati, si arriva alla **Chiesa Parrocchiale della SS. Trinità (9)**. Da qui sale la strada che porta alle frazioni di Lenzone (da dove parte la strada per il Monte Arvenis) e di Liariis, dove comincia l'ascesa al Monte Zoncolan. Abbandonato il breve tratto asfaltato, dopo il Centro attrezzature turistico-sportive, si scende, a sinistra, su un largo sentiero fino a raggiungere l'abitato di Chialina e ricollegarsi con il tracciato della **ex ferrovia (10)** all'altezza delle case popolari. Il percorso prosegue su terrapieno poco a monte dell'abitato e in breve attraversa un altro ponte ferroviario a fianco del quale inizia il "Percorso Vita" costituito da attrezzature ginniche e dai relativi cartelli. Il percorso termina all'altezza dell'ultimo ponte ferroviario dal quale, invertito il senso di marcia, si può rientrare Ovaro.



Dati generali percorso





Il sentiero si sviluppa tra le frazioni di Prato e San Giorgio, lungo il versante esposto a sud, a quote comprese tra 380 e 460 m s.l.m.

Si tratta di un percorso circolare lungo circa 3,6 km, composto prevalentemente da terreno erboso e terra battuta che si snoda tra prati, pinete e boschi di latifoglie. Il percorso parte in **località Majana** di Lipovaz a Prato di Resia che si raggiunge percorrendo 0,5 km su strada asfaltata, dopo aver parcheggiato in piazza Tiglio, a Prato.

Si percorre il breve tratto che scende tra i prati e, superato un piccolo ponticello, ci si immerge in un paesaggio con ricca presenza di massi erratici di origine glaciale, alcuni dei quali, in diversi punti lungo il sentiero, sono stati scolpiti dal bresciano Diego Marangoni. Al termine di questo tratto si giunge nei pressi del ponte sul torrente Resia e della limitrofa **centrale idroelettrica del Rio Barman (1)**, dove, con una piccola deviazione, è possibile sostare nell'area attrezzata collocata nei pressi del torrente e della stessa centrale.

Proseguendo lungo il sentiero in salita verso la frazione di San Giorgio, si giunge all'abitato dove è possibile visitare il Museo dell'**ex latteria sociale turnaria (2)**, aperto solo nel periodo estivo o su prenotazione. Attraverso un comodo sentiero si raggiunge il punto di partenza, ove è possibile visitare il **Santuario di Santa Maria Assunta (3)**, ora chiesa parrocchiale, di cui si hanno notizie dall'anno 1098. Il santuario custodisce sull'altare maggiore la statua lignea dorata della Madonna di Resia, scolpita nel 1525 da Giacomo Martini. Di particolare rilevanza è anche il Centro visite del **Parco Naturale delle Prealpi Giulie (4)** ove ha sede anche l'ufficio IAT - Informazione e Accoglienza Turistica.



Dati generali percorso



3,6 km



1h 20'



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



Il percorso del Bût si estende per una lunghezza di circa 1,5 km di sola andata, con partenza da un comodo parcheggio ai confini del **Borgo Sfleus (1)**.

Si comincia salendo sopra l'argine del torrente Bût per poi proseguire verso il ponte che separa la frazione di Caneva dal capoluogo Tolmezzo e, oltrepassato quest'ultimo, si prosegue, sempre sull'argine, in direzione sud fino ad arrivare in un'area dedicata alla sosta attrezzata nei pressi del **campo sportivo (2)**, dove si potrà usufruire anche di quest'ultimo per esercizi di mobilità e stretching.

Il percorso è indicato a tutte le persone in quanto non presenta particolari difficoltà.

Inoltre, durante il cammino sarà possibile incrociare, nei pressi del ponte, la viabilità ciclabile che porta a Villa Santina e, nelle vicinanze della zona di arrivo, sarà possibile lasciare il percorso principale per inoltrarsi alla scoperta di diverse strade rurali e sentieri che si estendono nella campagna di Caneva fino ad arrivare nell'**alveo del fiume**, formando dei veri e propri **percorsi (3)**, come ad esempio, quelli tratteggiati nella mappa.

Durante l'itinerario sono presenti dei punti di sosta attrezzati per potersi fermare e godere in comodità del panorama offerto dalla vallata tolmezzina, dove facilmente si possono distinguere i monti Amariana, Strabut, Lovinzola, San Simeone ed uno scorcio del monte Sernio, oltre ai bellissimi colori regalati dal torrente Bût.



Dati generali percorso



1.5 km



20'



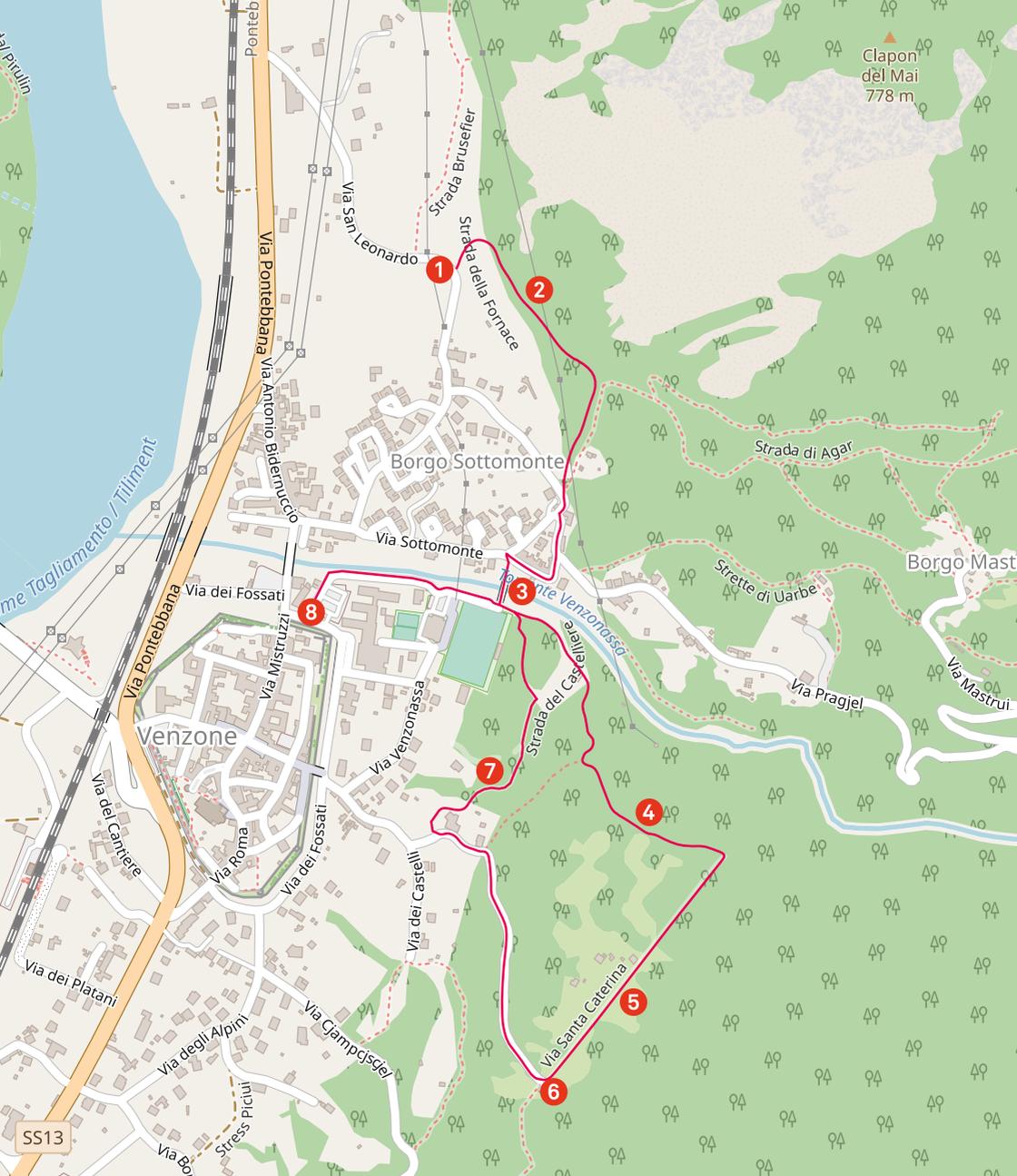
tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



Il **Percorso Natura**, lungo 3 km, offre la possibilità di essere fortemente immersi nella natura, nonostante sia vicino ad un centro abitato ricco di storia e architettura.

L'itinerario, si snoda su asfalto e percorsi sterrati ed è alla portata di tutti. L'intera la camminata si sviluppa alle pendici del Monte Plauris. Si parte da **via San Leonardo (1)** e si raggiunge la "**Strada del vallo**" (2), tratto attorniato da alberi bassi che durante la stagione primaverile spiccano per la bellezza dei colori.

Proseguendo si lambisce la borgata di Sottomonte e la passerella pedonale sul **torrente Venzonassa (3)**, che permette lunghe prospettive sui versanti boscati della montagna e scorci sugli orti e giardini privati, i quali durante l'arco delle stagioni esplodono nelle colorazioni più varie.

Si prosegue per il "**percorso vita**" (4), un tragitto immerso nelle aree boscate, tra tutta una serie di essenze arboree tipiche, tra cui noccioli e acacie, dove non è difficile scorgere scoiattoli, o altri animali selvatici.

Si arriva così alla **piana di Santa Caterina (5)**, dove si trova l'omonima **antica Chiesa (6)**. Questo punto del percorso offre la possibilità di ammirare i prati a ridosso della boscaglia, oggetto di tradizionali scampagnate pasquali, oltre che scorci panoramici sulla cittadella medioevale.

Scendendo lungo via Santa Caterina, una strada asfaltata costeggiata da alberi che formano una volta "a botte", si raggiunge l'ingresso del **Parco Nino Madrassi (7)**. Quest'ultimo tratto dell'itinerario attraversa una parte del parco meno nota, ma ugualmente interessante dal punto di vista naturalistico.

Il tratto finale del Percorso Natura porta dal Parco Madrassi, all'ingresso al campo sportivo e alla palestra di Venzone, per poi terminare nel **piazzale delle scuole (8)**. Il tragitto è garantito da un ampio marciapiede. L'itinerario termina vicino all'area sportiva di Venzone, dove vengono svolte numerose attività dilettantistiche seguite dal pubblico di appassionati.



Dati generali percorso



3 km



30'



tratto sterrato



tratto asfaltato



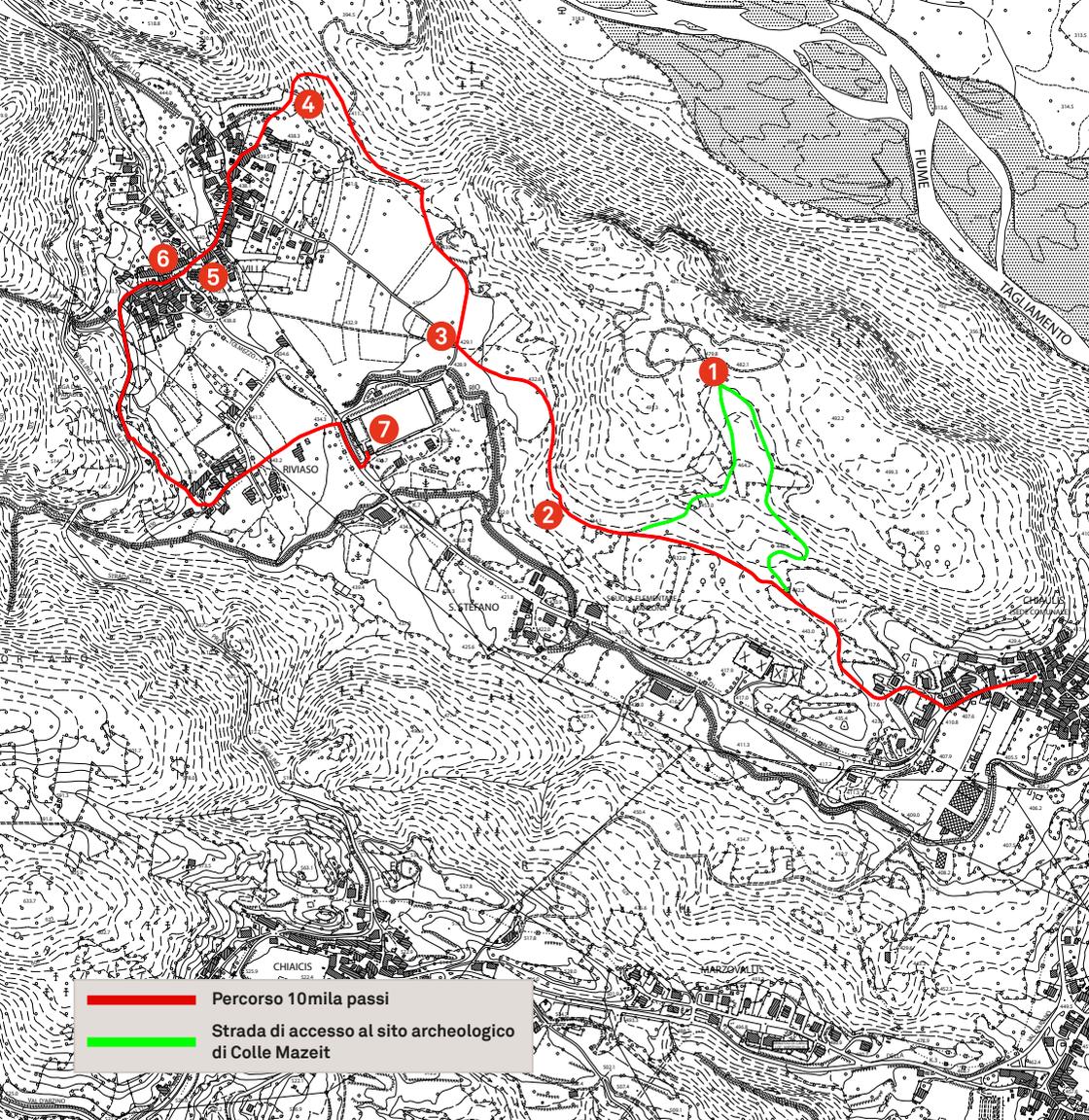
animali consentiti



percorribilità facilitata

Venzone

www.comune.venzone.ud.it



Il percorso, immerso nella natura, si presenta per la maggior parte su strada asfaltata, ad eccezione di alcuni punti sterrati. Nonostante questo risulta essere percorribile da tutti, sia camminatori saltuari, sia runner professionisti. La partenza è situata davanti all'Albergo "Al Fogolâr", da qui si percorre via Udine per risalire tutta via Mazéit, fino allo spiazzo che porta agli **scavi archeologici di Colle Mazéit (1)**. Gli scavi contengono resti archeologici che risalgono a un periodo che va dal Neolitico fino all'epoca Tardo Romana. Si ripercorre la strada al contrario fino all'incrocio per prendere la strada detta "**Sot Crêta (2)**", si passa davanti alla **chiesetta della Maina (3)** e si prosegue sul sentiero sterrato verso la località denominata "Candola". A questo punto si scende lunga la strada asfaltata e si risale sul sentiero in pietra giungendo "**li dal Crist (4)**", luogo così denominato dall'ancona votiva ivi presente. Da qui si raggiunge piazza Julia, per poi percorrere tutta la via che porta alla piazza principale, dove si trova la **Pieve di San Martino (5)**, con interessanti affreschi di Antonio Schiavi e opere di pittori quali il Taddio e Giovanni Maria Lendaro.

Davanti alla Pieve si trova l'**Antica Osteria Stella d'Oro (6)**, un tempo sede del Comando Cosacco. Si percorre via Tolmezzo fino all'incrocio con via Alla Carniella, ci si inoltra nella via acciottolata proseguendo lungo il tratto sterrato fino a giungere in località Rivasio. Da qui si scende fino a raggiungere il **campo sportivo comunale (7)**.



Dati generali percorso



3,5 km



1h



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità facilitata

Medio Friuli e Collinare



Il percorso inizia da Basiliano, presso la **Villa Zamparo (1)**, costruita alla fine del XIX secolo con tipica struttura architettonica di stile veneto; la Villa conservò la sua funzione di residenza padronale fino ai due conflitti mondiali, attualmente è sede della biblioteca comunale "Pre Toni Bellina". Attraverso alcune vie del centro si giunge all'imbocco della pista ciclabile in viale Carnia e proseguendo al **polo scolastico (2)** sino all'incrocio con via dell'Asilo, accesso a Vissandone. Da qui, sulla destra, si può ammirare il "**Castelliere di Variano (3)**" che sorge sul Colle di San Leonardo, di origine tettonica, il più piccolo finora noto in Friuli, sede di un villaggio primitivo databile all'età del Bronzo medio. Il ciclo abitativo del castelliere si chiude, presumibilmente, intorno al VIII sec. a.C. Attraversando l'abitato di Vissandone in direzione est-ovest si giunge in via Trento, dove troviamo l'**Edicola votiva "La Statue" (4)**. La costruzione originale a forma di parallelepipedo sormontata da un tetto in "copi" va dal 1856 al 1866. Da qui si prende a sinistra su via dei Prati nuovi, detta "la vecchia", che su agevole strada interpodereale ci conduce a Villaorba attraverso la campagna friulana con i caratteristici gelseti.

A nord dell'abitato troviamo la **chiesetta di Santa Maria e Sant'Orsola (5)**, costruita nel XIV secolo, su un sito d'epoca romana, a sud di uno dei decumani meglio conservati della pianura friulana. Sulle pareti interne si possono ammirare affreschi tardo trecenteschi, cinquecenteschi e una splendida Madonna col Bambino in trono. Limitrofo il **sito archeologico "Grovis" (6)** che cela le rovine di un antico ed esteso insediamento rustico romano.

Arrivati a Villaorba si prosegue verso sud attraverso la piazza del paese fino a via Federico di Castello e poi la strada vicinale sulla destra. Giunti a ridosso della linea ferroviaria, si attraversa il sottopassaggio posto sulla Provinciale, quindi spostandoci verso ovest, troviamo il nucleo abitato denominato "Nucleo Casello", un tempo sede del casello ferroviario. Proseguendo verso sud giungiamo a Basagliapenta dove troviamo gli scavi archeologici della **chiesetta di San Giorgio (7)**. La prima fase di occupazione del sito avvenne tra gli ultimi decenni del I secolo a.C. e gli inizi del I secolo d.C. L'insediamento rimase abitato fino al VI - inizi del VII secolo d.C., poi cambiò la sua destinazione d'uso e venne edificata la prima chiesa. Si imbecca a sinistra via G. Tiepolo e di seguito via A. Mistruzzi che ci condurrà verso Basiliano, in via S. Pellico, nei pressi della ex caserma Lesa. Attraverso il sottopassaggio ferroviario ci troveremo nuovamente in prossimità della Villa Zamparo, nostro punto di arrivo.



Dati generali percorso



10,5 km



3 h



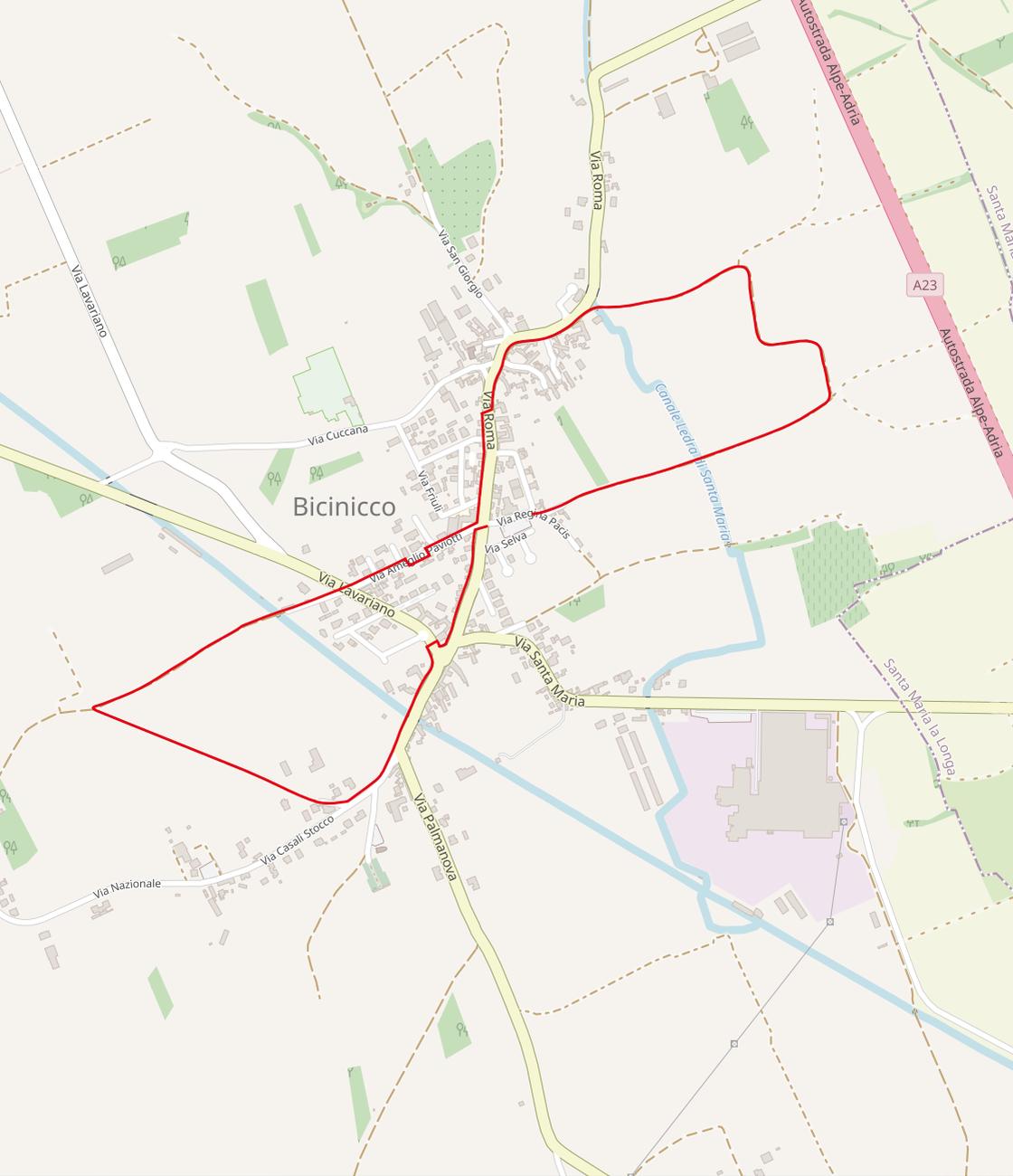
tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



Il **percorso Renati** si sviluppa nel paese di Bicinicco lungo due anelli di lunghezza simile (circa 2250 m il primo e circa 2000 m il secondo, per un totale di 4250 m).

Il punto di partenza e arrivo del percorso è situato in **via Regina Pacis**, nel centro abitato del capoluogo. L'area così individuata è ubicata in prossimità delle scuole dell'infanzia e primaria e della biblioteca comunale, presso un parcheggio illuminato e videosorvegliato contornato da aree verdi attrezzate con strutture per la sosta e per il gioco, nonché con una "Casa dell'acqua"; questi spazi sono agevolmente raggiungibili da qualsiasi punto del percorso. Il percorso è, infatti, percorribile da adulti e bambini, in qualunque stagione, segnalato e mantenuto in costante stato di manutenzione e sicurezza.

La prima parte del tragitto si snoda lungo i marciapiedi del centro abitato, per poi intraprendere strade interpoderali e concludere nuovamente su una strada asfaltata con marciapiedi. Anche il secondo anello prevede la presenza alternata di strade bianche e asfaltate.

Lungo il percorso si incontrano la flora e la fauna tipiche della campagna della bassa friulana. Percorrendo il primo anello che compone il percorso, si attraversano due **ponti sulla Roggia di Palma**, un bene paesaggistico tutelato; si tratta di un canale realizzato forse già a cavallo tra i secoli X e XI (anche se la prima attestazione scritta risale al 1171) nell'ambito delle opere di recupero del territorio friulano messe in atto da imperatori e patriarchi per risollevare la zona dopo le devastazioni degli Ungari.

Il percorso, anche grazie alla sua posizione, si propone di dare nuovo impulso allo svolgimento di attività fisica all'aria aperta, unendo a questo aspetto una nuova occasione di socialità, nonché di conoscenza e consapevolezza del territorio circostante, all'insegna dello **slow living** (uno stile di vita più lento, meno frenetico e più sano, che offra spazi di rilassamento e riflessione).



Dati generali percorso



4.25 km



1h



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



Il percorso si sviluppa in parte in ambito urbano e in parte su strade sterrate e costituisce un anello con partenza e arrivo presso l'area verde denominata "Lis Cocjs" (1), in località Caminetto di Buttrio.

Lasciata l'area verde, il circuito percorre per circa 400 metri via Renati, passando davanti a **villa Sbroiavacca Garzolini (2)** e poi, attraverso l'antico **borgo di Caminetto (3)**, imbocca il tracciato del sentiero "Simidili" (4), antichissimo transito pedonale che storicamente collegava il centro dell'abitato di Caminetto a quello di Camino nei pressi della chiesa dei Santi Giacomo e Bartolomeo Apostoli.

Il percorso è stato recentemente riqualificato dall'Amministrazione Comunale che vi ha realizzato un nuovo sedime ciclopedonale asfaltato, dotato d'illuminazione notturna, della larghezza di circa 3 metri.

Giunti alla **chiesa di San Giacomo e San Bartolomeo Apostoli (5)**, il percorso può snodarsi con due possibili alternative: la prima svolta a Ovest per raggiungere subito le campagne fuori dal centro abitato verso il

torrente Torre; la seconda percorre l'abitato di Camino con vista sul palazzo Trento (6), a seguire sulla splendida **chiesetta di San Giacomo maggiore (7)** e, quindi, sull'antica residenza denominata **casa Linussio (8)**.

Giunti in via del Pasco, il tracciato abbandona l'area urbana e si dirige, su strade sterrate, verso le campagne sulla sponda sinistra del torrente Torre.

Il tratto che si sviluppa nelle **campagne (9)** misura circa 1.800 metri ed attraversa seminativi e vigneti fino a raggiungere nuovamente la viabilità comunale in via Enrico Fermi, fiancheggiando filari di ulivi e gelsi su **strada sterrata (10)**. Di qui, percorrendo via Renati si ritorna nuovamente alla zona di partenza dopo aver compiuto un anello di 4 km circa.

Complessivamente, il percorso si sviluppa su strade a bassissima intensità di traffico e ben si addice anche a un utilizzo da parte di persone anziane, o con ridotta mobilità, in quanto presenta dislivelli estremamente modesti ed un fondo piuttosto regolare.



Dati generali percorso



4 km



1h



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità facilitata

Il percorso si sviluppa nel Comune di Campoformido (*Cjampfuarmit* in friulano) per una lunghezza complessiva di 3.115 m, con diversi punti di partenza. La stazione di partenza lato sud si trova presso l'area verde denominata **Boschete Furlane (1)**, un parco boscato, le cui specie piantumate sono tipiche delle colline e della pianura friulana e contribuiscono a mantenere inalterato l'equilibrio faunistico del territorio. All'interno si trovano percorsi pedonali e aree gioco per bambini con alcune panchine e una fontanella. In adiacenza vi è un ampio spazio destinato a parcheggio per le auto dove è anche presente un erogatore di acqua microfiltrata. Il percorso si sviluppa sia su tratti di pista ciclabile sia su tratti di marciapiede esistenti a basso traffico sia ciclabile che pedonale. L'intera **Cjaminade de Boschete Furlane** presenta vari punti di accesso intermedi ed è pianeggiante con ridotte pendenze eccetto un breve tratto corrispondente al **sottopasso ferroviario (2)** di Bressa (*Bresse* in friulano).

Il percorso collega la cittadina di Campoformido, capoluogo del comune, nota per il celebre "Trattato di Campoformio" firmato da Napoleone Bonaparte il 17 ottobre 1797, alla **frazione di Bressa (3)**, ove si svolge periodicamente la "Festa della civiltà contadina", fino all'altra stazione di partenza

lato nord. Da questo punto è anche possibile proseguire verso il comune limitrofo di Pasion di Prato (*Pasian di Prât* in friulano). Sempre sul territorio comunale di Campoformido, denominato "Comune amico delle api", a sud della Strada Statale SS13, a circa 2 km dalla Boschete Furlane, si trovano i Magredi di San Canciano, prati stabili tutelati, caratterizzati da un'importante biodiversità vegetale e faunistica.

L'area dei Magredi ha anche un significativo valore storico per la presenza di un tumulo protostorico risalente all'età del Bronzo. Secoli dopo, in questi stessi luoghi si riuniva il Parlamento della Patrie dal Friùl come testimoniato dalla citazione di una seduta del 14 luglio 1231 *Actum in prato de Campoformio feliciter MCCXXXI* riportata sullo stemma comunale.

Inoltre, in tempi più recenti, l'area ha anche assunto un valore simbolico per la storia dell'aviazione. Da quest'area parte un'altra pista ciclabile lungo la Strada Provinciale SP89 fino alla frazione di Basaldella (*Basandiele dal Cormôr* in friulano).

La Cjaminade de Boschete Furlane si trova a meno di 10 km sia dalla Ciclovía Alpe-Adria-Radweg che collega Udine a Grado verso sud est, sia dall'Ippovia del Cormôr verso nord.



Dati generali percorso



3,1 km



1h



tratto sterrato



tratto asfaltato



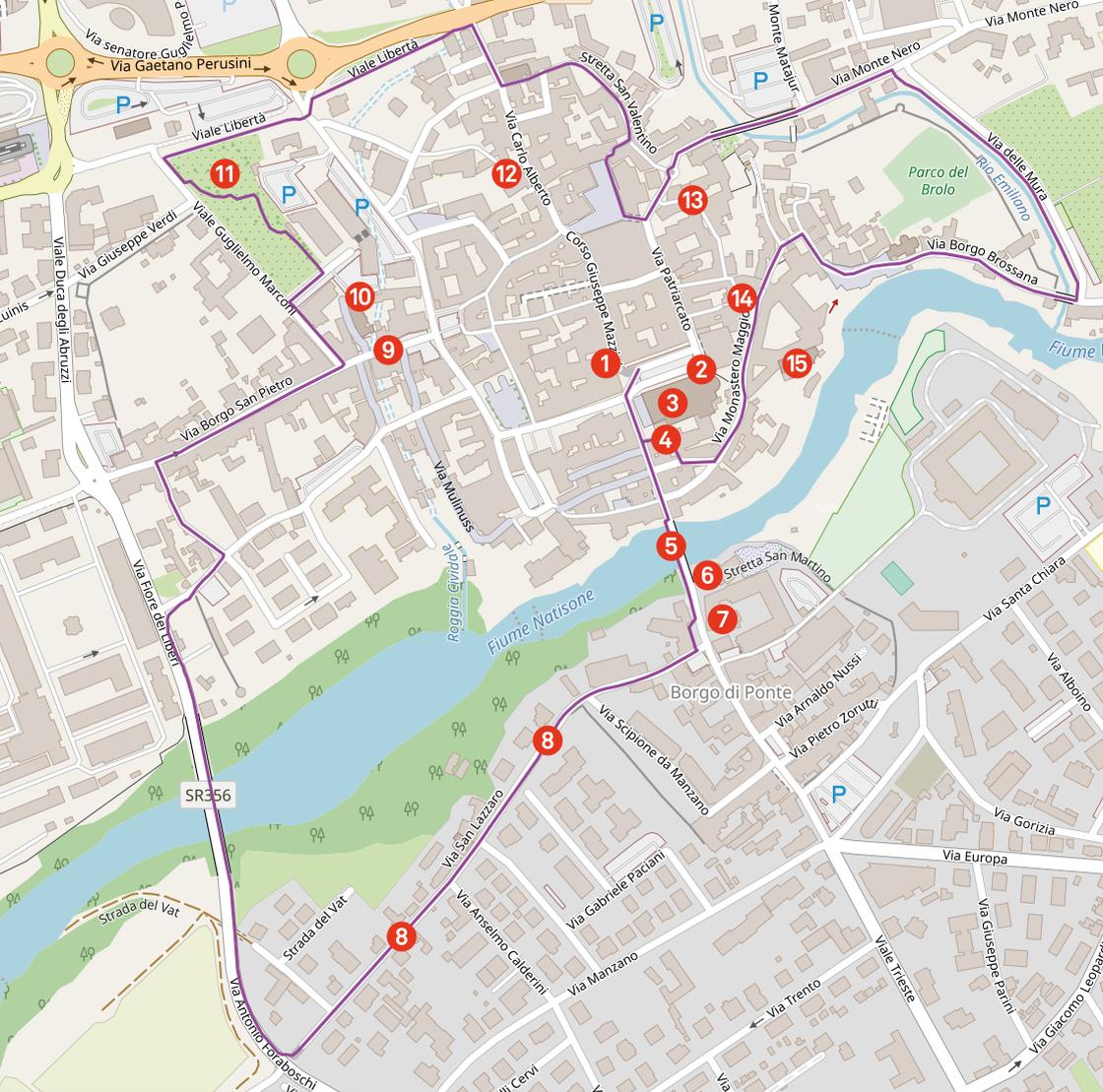
animali consentiti



percorribilità facilitata



percorribilità notturna



Piazza Duomo offre uno sguardo sui palazzi più prestigiosi di Cividale, tra cui il **palazzo De Nordis (1)**, sede della Collezione famiglia De Martiis la quale comprende, oltre alla ricca sezione di avanguardia russa, due preziosi Toulouse Lautrec. Guardando a est il Museo Archeologico Nazionale trova spazio nel **Palazzo dei Provveditori Veneti (2)**, sul fianco sinistro del **Duomo di Santa Maria Assunta (3)** che ospita un crocifisso risalente al XIII sec. e una pala d'altare del XII sec.; sul lato destro, il **Museo Cristiano (4)** custodisce il battistero di Callisto e l'altare di Ratchis. Attraversando il leggendario **Ponte del Diavolo (5)**, costruito dal maligno in una sola notte in cambio dell'anima di un cividalese, si raggiunge la **chiesa di San Martino (6)** in Borgo di Ponte, poco lontana da quella di **Santa Maria dei Battuti (7)** che ospita spesso mostre temporanee. Le mura veneziane costeggiano **via San Lazzaro (8)** fino al secondo ponte di Cividale: da qui una splendida vista sul fiume Natisone e sulle montagne che a nord fanno da sfondo. All'ingresso di Borgo San Pietro dalla sua **porta Arsenale Veneto (9)** si trova l'omonima chiesa (10) dall'insolita facciata, eretta in segno di ringraziamento per la fine della peste.

All'interno di **Parco Italia (11)** si può ammirare Arnoldo, il pino nero più alto del FVG; poco distante, su via Ivan Trinko, un **Ginkgo biloba (12)** alto 25 m colora il percorso verso via Carlo Alberto. Oltrepassando la **casa di Vittorio Podrecca (13)**, padre del Teatro dei Piccoli a cui è dedicato il C.I.P.S. **Centro Internazionale Podrecca Signorelli (14)**, museo di marionette e burattini storici, si raggiunge il **Monastero di Santa Maria in Valle (15)** che racchiude il Tempietto Longobardo, simbolo UNESCO della città. Seguendo il gorgoglio del Natisone che riempie le piccole vie del pittoresco Borgo Brossana si costeggiano le mura veneziane dall'interessante flora e ci si affaccia sulle pareti rocciose della sponda destra del fiume dove è registrata una vastissima biodiversità.



Dati generali percorso



3,7 km



1h



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità facilitata



percorribilità notturna



Il territorio di Codroipo si estende per 75 km² nella pianura friulana, sulla riva orientale del Fiume Tagliamento, nella terra delle Risorgive del Medio Friuli. Infatti, proprio a sud della cittadina si trova il **Parco regionale delle Risorgive (1)**: un'oasi naturalistica di grande valore attrezzata con sentieri, strade bianche, ponti e aree di sosta che offrono la possibilità di godere di momenti di relax. Il percorso pedonale si sviluppa su un'area pianeggiante di circa 6,14 km e inizia vicino al centro di Codroipo in **via Ostermann (2)**, per continuare poi attraverso la lunga **pista ciclo-pedonale (3)** parallela alla S.P. 65 fino a giungere dapprima a una piccola area verde attrezzata con panchine e poi proseguire lungo il lato ovest delle mura di **Villa Manin (4)**, fino a raggiungere lo **Stradone Manin (5)**.

La nota villa veneziana, edificata nella seconda metà del 1600 dal doge Lodovico Manin, membro del patriarcato veneziano, ospitò Napoleone Bonaparte nel 1797 in occasione della firma del trattato di Campoformido, che sancì la cessione dei territori ex Veneri all'Austria.

La residenza dogale vanta anche un ampio parco sempre visibile dallo Stradone Manin e che si estende nella parte posteriore del complesso con esemplari botanici e alberi secolari di pregio, gruppi statuari, due laghetti e un tempietto. Proseguendo in direzione nord, si svolta a destra, immettendosi lungo la strada Zompicchia-Rivolto, delimitata da due lunghi filari di gelsi e di acacie. Raggiunta la frazione di **Zompicchia (6)**, il percorso si snoda dapprima lungo una pista bianca ciclopedonale che, intercettando un crocifisso votivo, costeggia un corso d'acqua ed immette poi dapprima su via Panis e poi su via Torrente Corno, laddove si attraversa un ponte di legno sull'omonimo **Torrente Corno (7)**. Il percorso si sviluppa, poi, lungo una spaziosa pista ciclopedonale che, attraverso le ombreggiate via Capoluogo e viale Duodo, fiancheggia alcune attività ricettive, di ristoro, di tipo sanitario e socio assistenziale. Oltre viale Duodo, laddove si trovano alcune attività commerciali, è possibile proseguire verso il centro di Codroipo, ovvero ritornare nuovamente al punto di partenza.



Dati generali percorso



8,14 km



1h 50'



tratto sterrato



tratto asfaltato



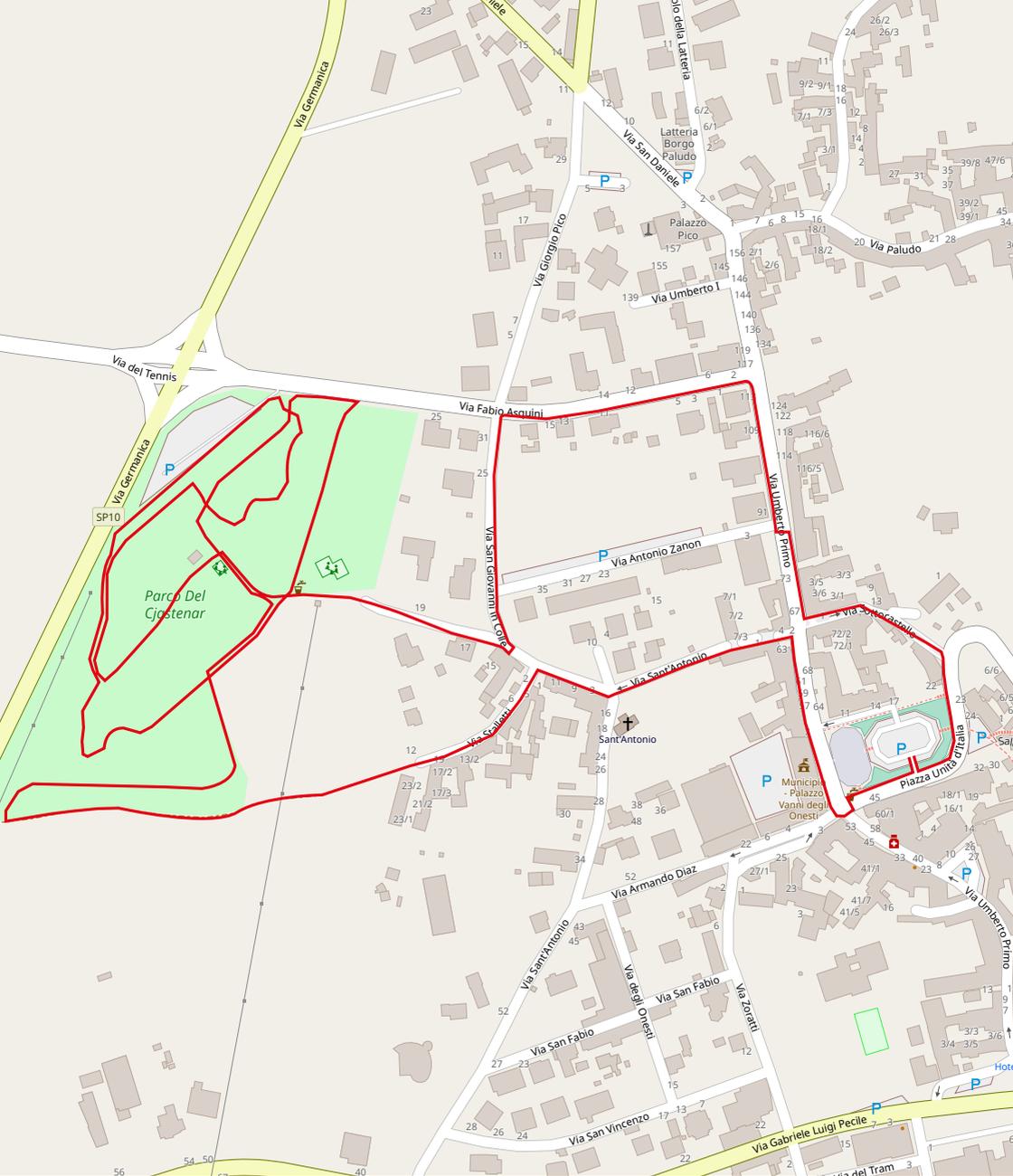
animali consentiti



percorribilità facilitata



percorribilità notturna



Il percorso ha una lunghezza complessiva pari a 3,528 km ed inizia da **piazza Unità d'Italia**, il cuore del paese, in cui è anche ubicata la sede municipale. Il tratto urbano del percorso è pianeggiante, con un flusso pedonale e ciclabile di bassa intensità. Attraverso marciapiedi, attraversamenti pedonali, una pista ciclabile ed un breve tratto di strada interpoderale, si raggiunge rapidamente e in sicurezza l'area del **parco del Cjastenâr**. In via Sant'Antonio, prima di arrivare al parco, è ubicato l'immobile d'interesse storico artistico denominato Casa Asquini, antica casa padronale (XVI – XIX secolo) della nobile famiglia friulana Asquini. Una volta raggiunto il parco è possibile godere della splendida vista delle colline circostanti, con il noto **colle castellano** dove restano i ruderi delle massicce mura perimetrali, alcuni resti di torri e torrioni, e la Collina del Cardinale con il caratteristico profilo alberato di cipressi secolari e pini italiani. Il reticolato di percorsi del parco del Cjastenâr, che ha una superficie complessiva di circa 50.000 mq ed è dotato di una ricca vegetazione arborea e arbustiva, consente lo sviluppo di molteplici attività legate al tempo libero, allo sport, all'esercizio

fisico all'aria aperta. Tutta l'area è a esclusivo uso pedonale con percorsi che si snodano su tutto parco, in parte su terreno erboso, in parte su ciottolato e in parte su terra battuta.

È possibile usufruire dei vari spazi attrezzati con fontanelle d'acqua, panchine e tavoli di legno in zone ombreggiate, giochi per bambini e servizi igienici.

Si segnala il Giardino botanico in cui è stato riprodotto il modello semplificato del querceto carpinetto con presenze di specie arboree e arbustive tipiche della fascia fitoclimatica della zona. Il percorso si conclude con il ritorno in piazza Unità d'Italia dove è possibile trovare un ampio parcheggio sia presso la corte del **Municipio** sia sulla piazza che annualmente ospita la tradizionale “**corsa degli asini**” a settembre.



Dati generali percorso



3,528 km



30'/45'



tratto sterrato



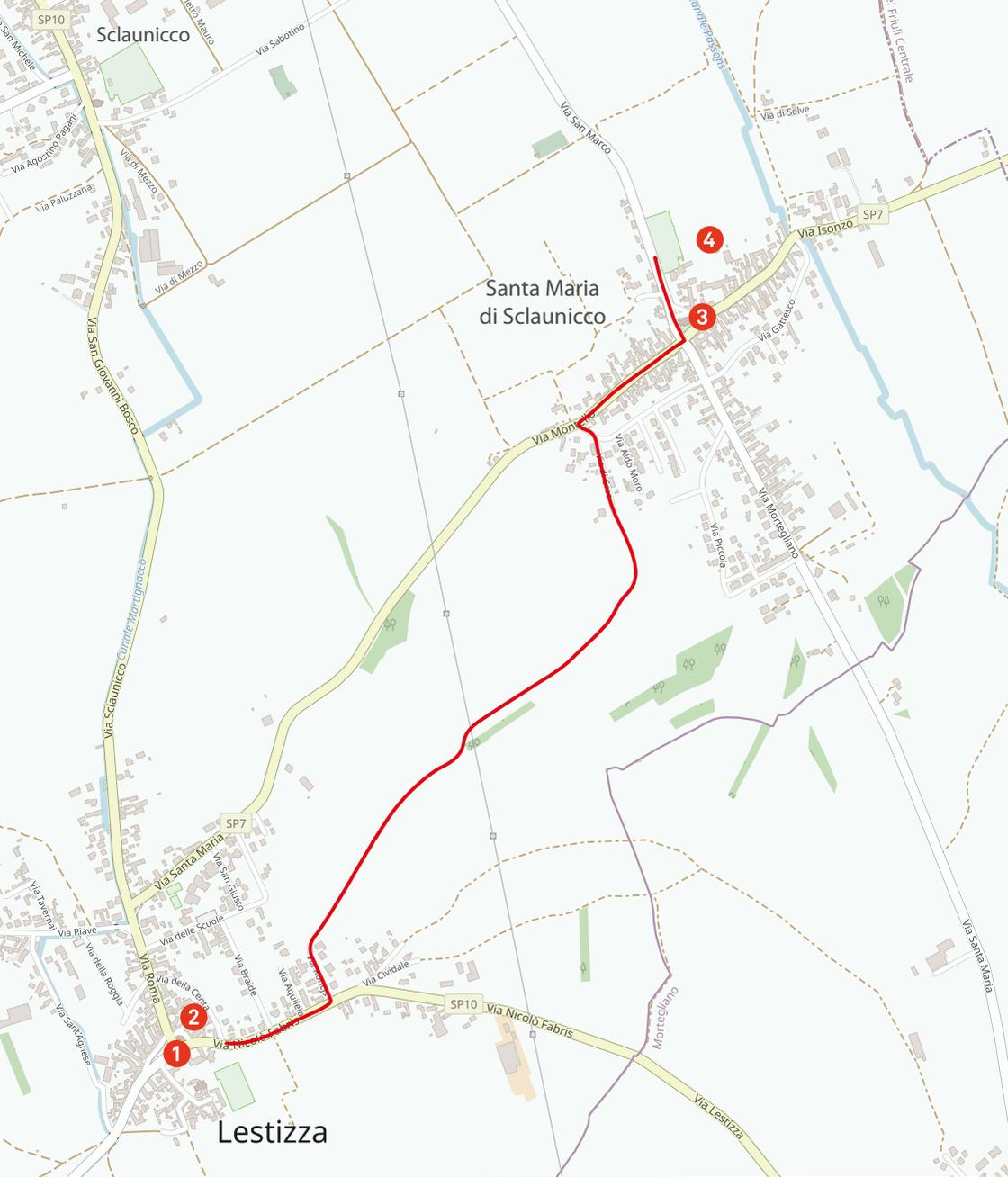
tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità facilitata



Il percorso scelto parte dal campo sportivo della frazione di Santa Maria di Sclaunicco per collegarsi al campo sportivo della frazione capoluogo di Lestizza. Il percorso è sicuro e facilmente accessibile a tutti.

Il tratto Lestizza-Santa Maria diventa strategico anche per la realizzazione, e sistemazione, di un itinerario che è parte integrante di un percorso più esteso in grado di collegare anche alcune frazioni dei Comuni limitrofi, entro una rete più ampia di itinerari presente nel Medio Friuli, area di notevole interesse paesaggistico e ambientale.

La rete parte a nord, da Orgnano, in Comune di Basiliano, attraversa il territorio di Lestizza e prosegue, poi, verso Flambro, in Comune di Talmassons, mettendo a sistema un insieme di poli attrattivi in grado di promuovere l'intero territorio.

A Lestizza si trova una serie di edifici di importanza storica e simbolica del Comune, quali la **villa veneta Busolini-Bellavitis (1)**, sede della Biblioteca comunale, la **chiesetta di San Biagio (2)** e la storica villa di proprietà della famiglia Fabris che si adagia sulla piazza del capoluogo.

Quindi, l'itinerario prosegue sviluppandosi attraverso una strada sterrata che unisce Lestizza a Santa Maria in un percorso immerso nel verde, caratterizzato da essenze arboree autoctone, tipiche del territorio della campagna friulana e circondato da terreni divisi tra coltura del mais e vigneti.

A Santa Maria di Sclaunicco il percorso prosegue, attraversando la piazza, oggetto di recente rifacimento e area in cui si sviluppano le principali attività commerciali del paese, dove è possibile ammirare, in posizione leggermente decentrata, la **chiesa di Santa Maria Assunta (3)**.

Infine, l'itinerario trova il suo approdo naturale nelle vicinanze del campo sportivo dove, tra l'altro, è stata realizzata un'apposita **area attrezzata (4)** quale punto di ritrovo, e ristoro, oltre che da area giochi per i più piccoli.



Dati generali percorso



5 km



1h 15'



tratto sterrato



tratto asfaltato

animali
consentitipercorribilità
facilitata



Il percorso si sviluppa, prevalentemente, su una collina di origine morenica che fa parte di un anfiteatro, con una larghezza complessiva di circa 30 km. Il punto di partenza è presso il parcheggio del **campo sportivo di Susans (1)**. Svoltando a sinistra in direzione Cimano, si percorre una strada asfaltata fino ad un primo bivio. Svoltare a sinistra e proseguire lungo la salita fino all'altezza del cimitero, dove inizia il percorso sterrato (prendere la strada sterrata a sinistra). Dopo circa 300 m inizia una salita, al termine della quale si raggiunge un altopiano caratterizzato da prati permanenti. Proseguendo sul percorso, si giunge nei pressi di una zona dotata di panche, ideale per sostare, rifocillarsi e ammirare il panorama. Con una breve deviazione, poco più avanti sulla destra, è possibile salire sul punto più alto del tracciato (287 m s.l.m.). Da qui si può ammirare, a nord, l'arco prealpino in tutto il suo splendore con la valle del Tagliamento e, a sud, la Città di San Daniele del Friuli e la pianura friulana. Riprendendo il percorso principale, dopo una breve discesa, si giunge ad un bivio che permette di proseguire a sinistra, lungo un percorso breve ad anello indicato in blu, oppure a destra, lungo il percorso indicato in rosso che continua con una discesa, quasi rettilinea, per circa 300 m fino ad un incrocio.

Svoltando a destra, si arriva ad un agriturismo con allevamento di cervi poco distante mentre, proseguendo a sinistra su strada asfaltata, si arriva al centro abitato di San Tomaso, dove si trova l'**Hospitale di San Giovanni di Gerusalemme (2)**, recentemente restaurato. Fondato alla fine del XII secolo dai Cavalieri di San Giovanni di Gerusalemme (poi Ordine di Malta), nel periodo delle crociate costituiva un'importante tappa d'ospitalità gratuita della Via del Tagliamento nell'antica Via di Allemagna. Si prosegue a sinistra, attraversando il centro abitato di San Tomaso, fino alla scalinata della chiesa e poi al cimitero di San Tomaso. Tenendo la sinistra, si raggiunge un maneggio e, dopo meno di 1 km, si arriva a Susans, dove si trova un punto di ristoro. Da non perdere la visita del **Castello di Susans (3)**, che mantiene la struttura architettonica voluta nel 1636 dal Conte Fabrizio di Colloredo. Il castello fu abitato fino alla fine della prima guerra mondiale dalla nobile famiglia Colloredo. Dal castello, dopo circa 500 metri, si ritorna al punto di partenza. Sul percorso è possibile imbattersi in volpi, lepri, fagiani, caprioli e molti uccelli tra i quali poiane, cinciallegre, pettirossi o scriccioli comuni. La ricca flora è composta da alberi di acacie, castagni, faggi, olmi e diverse specie di fiori e piante di sottobosco e da prati permanenti.



Dati generali percorso



7,3 Km



2 h



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



L'itinerario, lungo quasi 9km, esplora l'ambito rurale del territorio manzanese compreso tra i corsi d'acqua del Torre e del Natisone. Punto di partenza e d'arrivo è la Casa delle Associazioni di Manzinello, non distante dal cuore dell'abitato e dalla chiesa di Santa Margherita. Attraversata la SP 78, un lungo viale in ghiaia - ritmato da due filari di pioppi e ribassato dal guado sul Rio Manganizza - conduce all'ingresso secondario di **Villa Piccoli Brazzà Martinengo (1)**, complesso padronale di epoca settecentesca attorniato da un grande parco. Affiancando la recinzione che cinge la proprietà si giunge al cospetto della **Quercia di Soleschiano (2)** e, superato il maestoso albero secolare, immediatamente appare, nella sua simmetria ed eleganza, il fronte principale della villa.

A pochi passi, la **chiesa dei SS. Ermacora e Fortunato**, dalla cui piazzetta si imbecca un varco che lascia il caseggiato per aprirsi alla campagna.

Un breve tratto sterrato si appoggia sulla via rettilinea che scende verso il cimitero di San Lorenzo, vicina frazione che ospita

l'omonima **chiesa di San Lorenzo (3)**, oltre che la **Casa di Caterina Percoto (4)**, celebre autrice letteraria protagonista dei **"Percorsi di Terra e Cultura"**. Osservando in una prospettiva senza occlusioni il paesaggio agricolo circostante si arriva dunque al camposanto, dove una strada bianca che ne fiancheggia il perimetro prosegue a sud fino al ponticello sulla Roggia. Da qui, avanzando sul sedime asfaltato, una deviazione sulla destra permette di raggiungere lo storico **Molino Stel (5)**, oggi foresteria.

Oltrepassato il passaggio sopra il Rio Manganizza e la Roggia, si segue il tracciato pavimentato che termina nella piccola località dei Casali Birri; la camminata risale, quindi, attraverso un percorso in terra battuta che ricalca l'andamento del ruscello prima e del Torrente Torre poi, per tagliare le campagne nella direzione di Soleschiano e tornare, infine, in quel di Manzinello.



Dati generali percorso



9 km



2h 45'

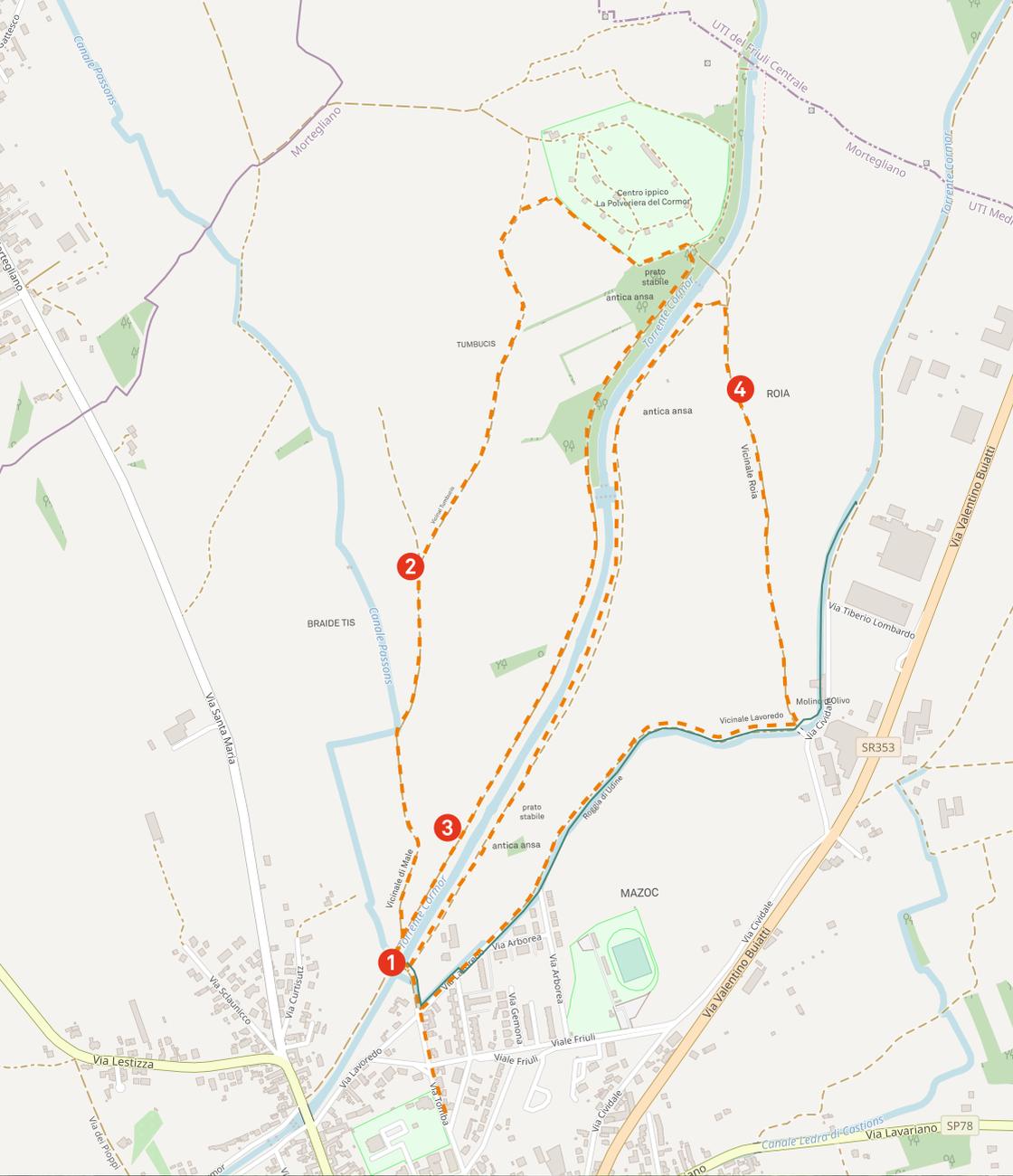


tratto sterrato



tratto asfaltato

animali
consentitipercorribilità
facilitata



Il percorso denominato **Anello del Cormor** si sviluppa in un ambiente caratteristico della campagna, arricchito dalla presenza del Torrente Cormor. La lunghezza del percorso è di quasi 9 km.

Si parte dall'area dedicata alle feste di paese, in via Tomba, che è anche il punto di rientro, dove è possibile lasciare l'auto. Abbandonato il nucleo edificato, ci si immerge in un paesaggio naturale molto suggestivo.

Il torrente Cormor (1): nasce dai colli di Buia a 250 m s.l.m. e sfocia nella Laguna di Marano.

Il nome deriva dal toponimo “kurm”, palude, in quanto il torrente era caratteristico per le sue piene che si disperdevano nelle terre chiamate “di Mortegliano”. Negli anni '80 il Consorzio di Bonifica eseguì la canalizzazione con rettifica dell'alveo naturale. Di particolare interesse sono le antiche anse che costituivano le prime zone di spaglio del torrente. Lungo le sue sponde nidificano i germani reali, mentre trote e carpe popolano le sue acque.

La campagna (2): conserva una buona vivacità paesaggistica rispetto alla tipica pianura friulana. Sui terrapieni arginali del torrente sono presenti formazioni vegetali di alto valore

naturalistico, residue di più vaste superfici forestali.

La composizione vegetale è costituita da filari di gelsi, dal frassino ossifillo, dall'olmo e dall'acero campestre.

La fauna (3): oltre alle trote silenziose, qui cantano i germani, le gazze, le cinciallegre e i passeri, la ghiandaia, il picchio e la rondine. Tra i mammiferi troviamo la lepre, la volpe e talvolta si osserva qualche capriolo.

L'agricoltura (4): è stata, ed è tuttora, l'attività prevalente. Queste terre sono molto fertili, le coltivazioni principali sono il mais, il frumento e l'orzo, alla base dei prodotti tipici del territorio.

Il campanile di Mortegliano: alto ben 113,20 m, affiancato alla chiesa dei SS. Pietro e Paolo sovrasta la campagna e il paese. Il campanile è opera dell'architetto Pietro Zanini di Udine e dell'ingegnere Mario Bosco e risale al 1959.

Arricchito da un moderno sistema di illuminazione, è il più alto d'Italia, simbolo distintivo per Mortegliano e per tutta la pianura friulana.

Rientrando verso il paese, si costeggia la Roggia di Udine e il paesaggio urbano riprende fino al parcheggio.



Dati generali percorso



8,8 km



2h



tratto sterrato



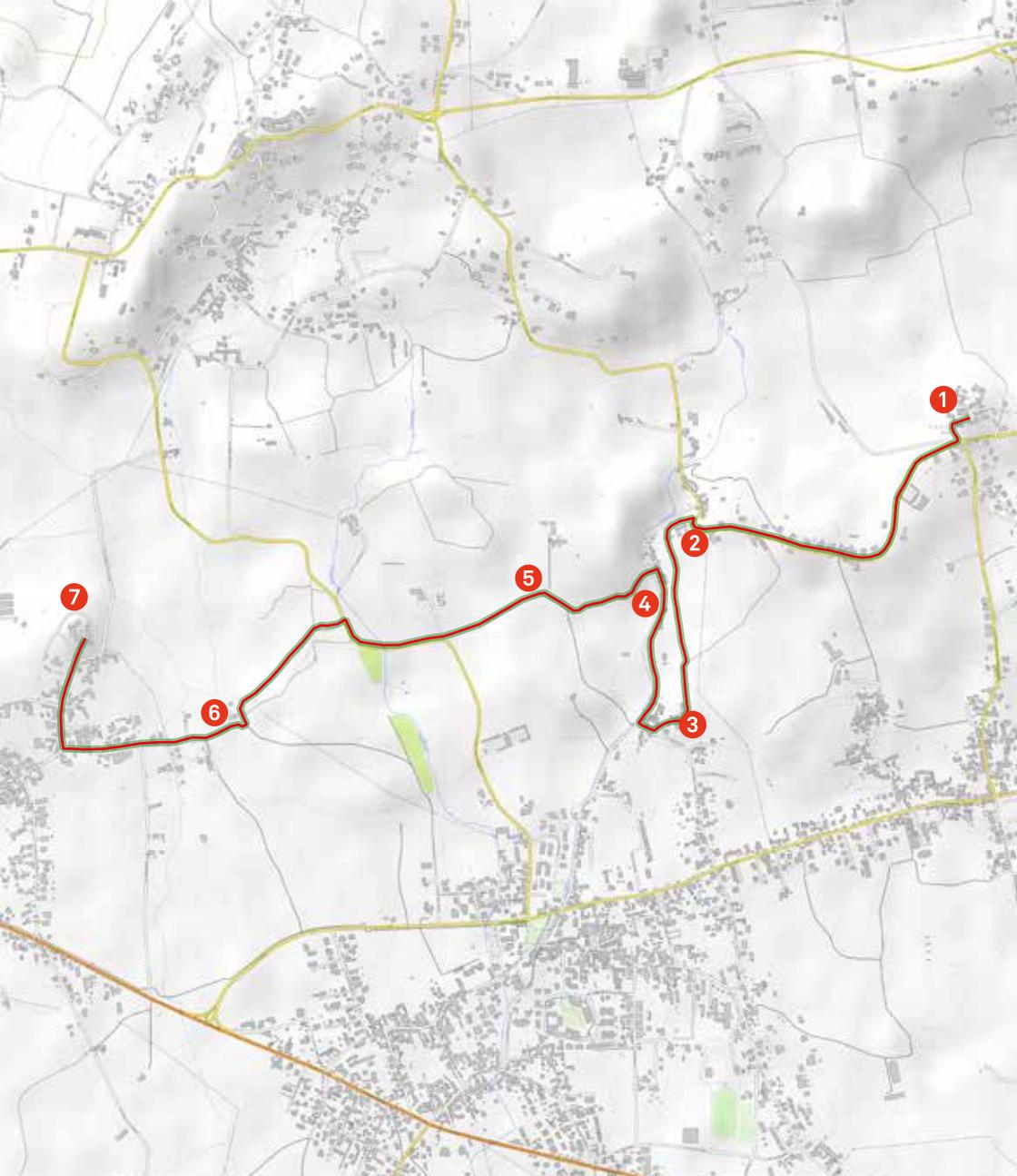
animali
consentiti



percorribilità
facilitata

Mortegliano

www.comune.mortegliano.ud.it



Il percorso si sviluppa sui territori di Moruzzo, Martignacco e Fagagna, è adatto a famiglie e gruppi di cammino di tutte le età ed i suoi 5,1 km sono percorribili in circa 75 minuti.

Il fondo è di tipo vario con tratti asfaltati negli abitati, strade bianche fuori dai centri, sentieri campestri con larghezza minima di un metro ed alcuni tratti con pendenza superiore all'8%. Il percorso, pur non difficile, non è adatto a persone con ridotte capacità motorie e/o sensoriali. Alla partenza, nei pressi della **piazza di Santa Margherita del Gruagno (1)**, sono presenti diversi parcheggi e punti di ristoro.

Usciti dalla porta ovest del Borgo si procede su percorso pedonale verso il cimitero continuando poi su strada asfaltata fino ad intercettare prima il percorso “Stringher Tacoli” e il sentiero didattico “Troi de aghe minerâl” e successivamente, “**la Cjainade**” (2).

Procedendo verso sinistra, lungo il percorso ombreggiato della “Cjainade”, si raggiunge il Borgo Lavia dove l'**ancona votiva della “Madonna dei Mulini” (3)** ci ricorda la loro presenza di un tempo.

Si continua a destra lungo via Bonaldo Stringher e superata **casa Basaldella (4)**, anch'essa sede di uno dei tanti mulini presenti fino alla metà dello scorso secolo e non più esistenti, si giunge al ponticello sul Lavia, superato il quale dopo una leggera salita si giunge al **Poggio Stringher (5)** che fu la residenza di Bonaldo Stringher, primo governatore della Banca d'Italia.

Proseguiamo verso ovest immersi in una vegetazione lussureggiante, accompagnati dagli estesi filari di vite e dagli uliveti di una vicina azienda agricola fino alla strada asfaltata che dal cimitero di Martignacco conduce a Moruzzo.

Percorse alcune centinaia di metri verso ovest, dopo il ponte sul rio Volpe, ci rimettiamo a sinistra su strade bianche che, attraversando i campi coltivati a ridosso di prati stabili e di una **vecchia bressana (6)**, ci conducono lentamente al **castello di Villalta (7)** risalente al XII sec. meta del nostro viaggio.



Dati generali percorso



5,1 km



1h 15'



tratto sterrato

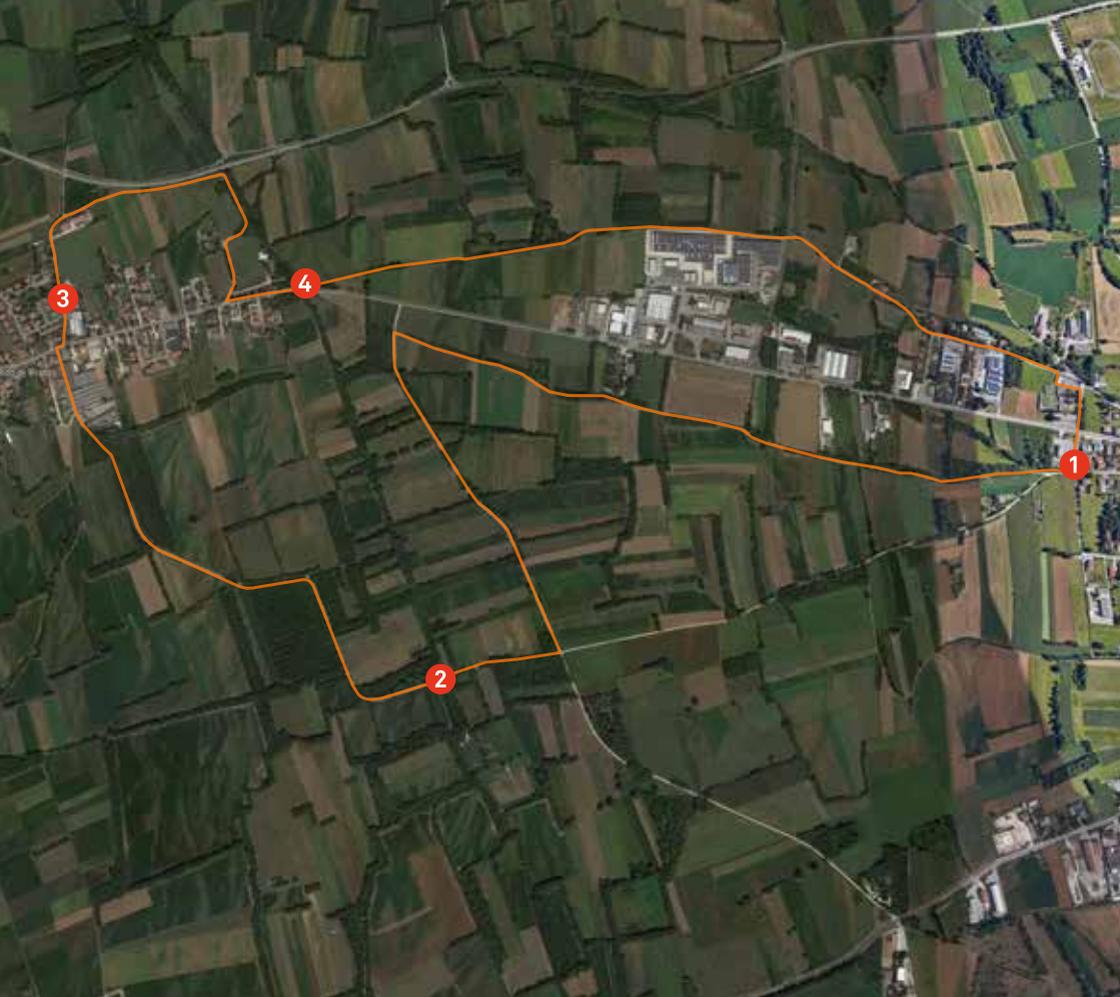


tratto lastricato


 animali
consentiti

Moruzzo e Martignacco

www.comune.moruzzo.ud.it - www.comune.martignacco.ud.it



Il percorso “**Prati del Lavia**” attraversa le aree dei biotopi “dei prati stabili” un particolare tipo di vegetazione prativa caratterizzata, nella tarda primavera e inizio estate, da ricche fioriture spontanee tipiche. Nel percorso si può notare la tipicità di una delle poche parti del territorio nelle quali il paesaggio agrario della pianura friulana è sopravvissuto al riordino fondiario e alle attività edilizie.

Sono caratteristici i campi racchiusi da filari di alberi che limitano l'impatto dei venti sulle colture e l'erosione dei suoli e la presenza dei “**morârs**” i filari di gelsi che posti per confine servivano per fornire alimento ai bachi da seta. Nei profili delle boschette e dei prati si può notare la chioma del **rovere** che è il simbolo del comune di Pasiandiprato.

L'anello, interessante anche per Trekking e Mountain Bike, si sviluppa lungo i “**prati stabili**” del comune di Pasiandiprato, partendo dal **magazzino comunale (1)**.

Lungo il sentiero si incontra l'alveo del **torrente Lavia (2)**, corso d'acqua che sorge nelle colline di Moruzzo e che può essere guadato per buona parte dell'anno a seconda delle condizioni

climatiche.

Proseguendo si giunge al percorso ginnico “**Il miglio della salute (3)**”, presso l'abitato di Colloredo di Prato. Da qui vicino al tracciato della nuova strada provinciale di Sedegliano si incontra il campo sportivo e, nei pressi, si può ammirare la **chiesa rurale di Madonna dei Roveri (4)**.

Imboccato il primo tratto della ciclabile per Pasiandiprato, si potrà passeggiare ammirando la campagna fino alla zona artigianale di Pasiandiprato e quindi ritornare al punto di partenza.



Dati generali percorso



8 km



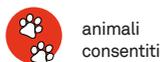
2h 30'



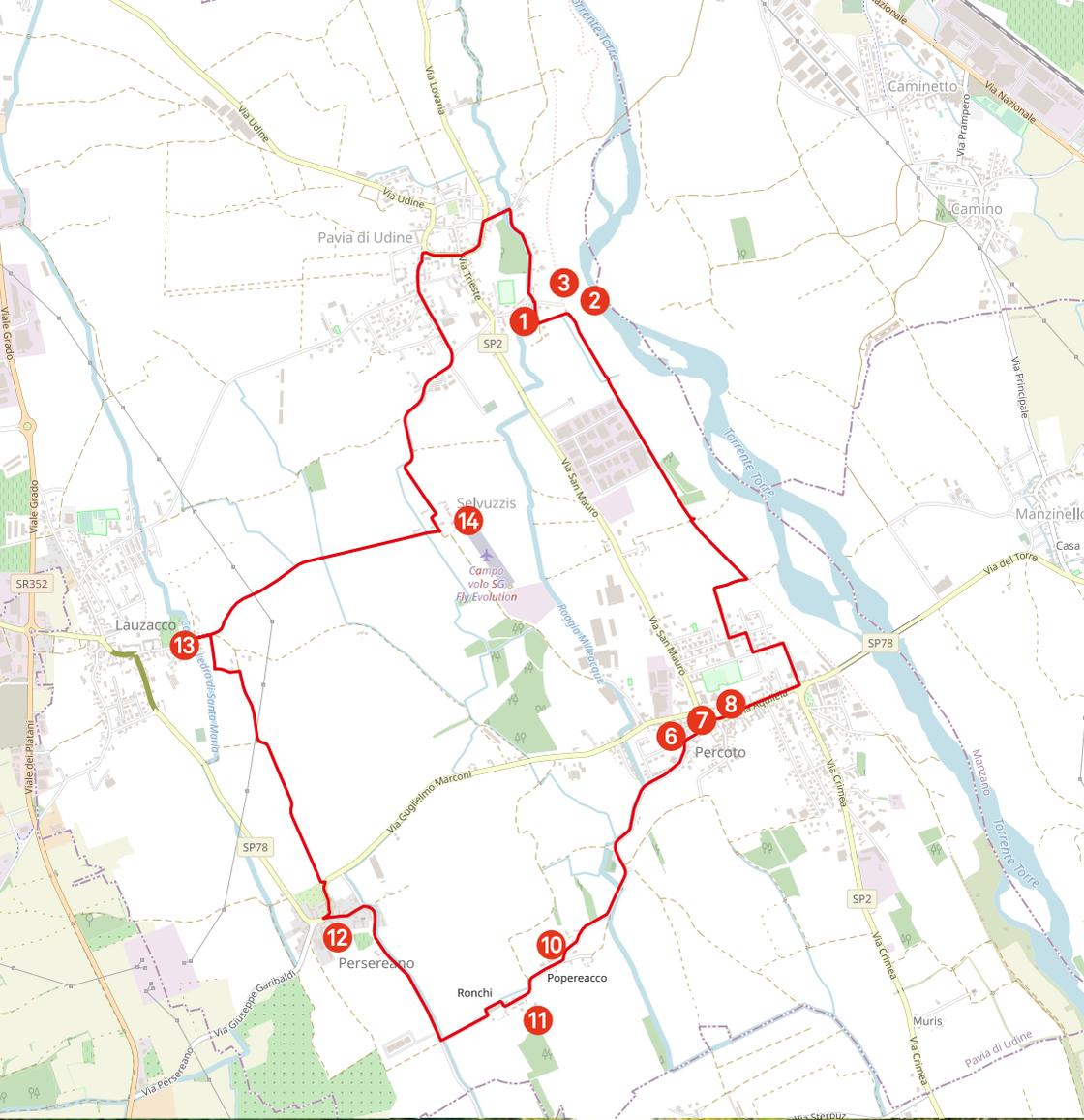
tratto sterrato



tratto lastricato



animali
consentiti



Il percorso ciclo-pedonale parte da via Roma nel capoluogo comunale. Il toponimo è di chiare ascendenze romane, probabilmente originatosi al tempo dell'insediamento dei coloni latini nell'agro aquileiese.

Luoghi d'interesse a Pavia di Udine sono sicuramente le due chiese, la **chiesa parrocchiale di Sant'Ulderico (1)** e la **chiesetta di San Giovanni dei Battuti (2)** edificata nel quattrocento, e le tre dimore nobiliari: **Villa Lovaria (3)**, **palazzo Mantica-Frangipane (4)** e il **complesso Beretta di Porcia e Brugnera (5)**.

Lasciata Pavia di Udine si imbecca la strada bianca vicinale retrostante la Zona Industriale e costeggiando l'argine del Torrente Torre si giunge a Percoto (dallo sloveno “Prehod”, guado). Edifici d'interesse sono la **chiesa di San Martino Vescovo (6)**, la **casa quattrocentesca (7)** nota come “Colombare”, **Villa Frattina-Caiselli (8)** e **Villa Kechler (9)**.

Muovendo da Percoto verso ovest si incontra Popereaaco, dal gentilizio romano “Pauperius”, con la **chiesetta tardo medievale di San Girolamo (10)**.

Procedendo lungo la strada si entra a Ronchi, toponimo comunissimo in Friuli, che indica

l'abbattimento di un'area boschiva, “runcare”, per estendere il terreno coltivabile. L'edificio di maggior rilevanza è la seicentesca **Villa Della Porta-Dorigo (11)**, alla quale è collegata la chiesa di Sant'Ulderico, risalente al 1300.

Percorrendo via Cavour si raggiunge il vicino borgo di Persereano, nome che originariamente significava “il podere di Perserius”, dove spicca in tutta la sua imponenza il complesso della sei-settecentesca **Villa Florio (12)**.

Poco più a nord si incontra Lauzacco, probabilmente derivato dal latino-celtico “Lautius”, situato al centro del territorio comunale e sede del municipio dal 1910.

Da segnalare è la settecentesca **Villa Beretta (13)**, con i suoi notevoli stucchi e affreschi, con l'annessa cappella gentilizia dedicata a San Nicolò. Proseguendo su via del Molino si raggiunge la località di Selvuzzis dove sorge l'ottocentesca **Villa Deciani (14)**, con l'esteso muro di cinta che la circonda.

Proseguendo su via Selvuzzis si rientra a Pavia di Udine a conclusione del percorso ciclo-pedonale.



Dati generali percorso



13 km



4h



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità facilitata



Il percorso denominato **Lungo il Torrente Torre** si snoda interamente sul territorio del comune di Povoletto. Si sviluppa sull'argine del torrente e sui sentieri; il fondo del percorso è naturale e sterrato la sua lunghezza misura 4,7 km circa. Il percorso è a forma di anello pur avendo due partenze ed arrivi. Una si trova presso la frazione di Primulacco e l'altra presso la frazione di Savorgnano. La partenza principale è nella frazione di Primulacco, a breve distanza dal punto di ristoro dell'agriturismo "Da Laura" e dall'antica **chiesetta di San Nicolò (1)**, ricca di affreschi di epoca medievale.

Il sentiero si snoda per più di 1 km lungo l'**argine del Torre**, costeggiando a sinistra la campagna e a destra la **golena del Torre** che si alterna a **prati stabili** e **bosco fluviale**.

Su questo tratto si possono ammirare sia l'anfiteatro delle colline di Savorgnano sia l'intero anfiteatro delle **Prealpi Giulie**.

Sui pennelli dell'argine si trovano due punti di sosta con panchine che danno la visualità verso monte e verso la pianura.

Avvicinandoci a Savorgnano si abbandona l'argine e si prosegue sul sentiero tracciato a fianco di una strada sterrata, attraversando

prati stabili, fino a giungere all'argine posto immediatamente a sud del punto di arrivo a Savorgnano.

Per il rientro, si riprende il sentiero dell'andata e fatti 200 metri circa, ci si trova su una stradina sterrata che va verso l'**alveo del Torre (2)**. Dopo averla percorsa per 150 metri circa ci si immette su un sentiero che costeggia l'alveo del Torre, in mezzo al bosco fluviale e ci porta al parcheggio di partenza di Primulacco. Anche lungo questo tratto sono previsti due punti di sosta con panchine.



Dati generali percorso



4,7 Km



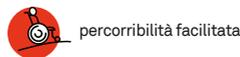
1 h



tratto sterrato



animali consentiti



percorribilità facilitata



Il percorso che incorpora Cicigolis, frazione che sorge sulla riva destra del fiume Natisone, nel progetto “10mila passi di salute” è caratterizzato da tratti pianeggianti. La pendenza del tracciato è inferiore all'1% con un dislivello di 19 m complessivi su un totale di 5,4 km accessibile a persone con ridotte capacità motorie.

L'architettura spontanea delle Valli del Natisone è inserita nella categoria della “casa prealpina”. Nell'abitato di Cicigolis è ancora possibile ammirare edifici della tipologia “**casa a ballatoio**”, che presentano una differenza netta tra i lati nord e sud: il fronte sud costituito da porte, finestre, ballatoi che hanno la funzione di distribuzione e di accesso e garantiscono l'essiccazione dei prodotti agricoli mentre il fronte nord, sfavorito, parzialmente interrato è composto da qualche finestrella.

Alla “casa a ballatoio” vi si aggiunge un'altra tipologia, la “**casa a loggia**” il cui fronte principale è protetto da un portico sorretto da pilastri dove è collocata la scala per l'accesso alla sovrastante loggia.

I parapetti dei ballatoi e delle logge presentano un'ampia diversità di rifiniture. I decori lignei donano bellezza ed eleganza all'edificio. Le abilità artigianali, in cui si mescolavano antichi saperi tramandati e manualità individuali, permettevano agli abitanti di utilizzare i materiali che avevano a disposizione in loco, valorizzandone funzionalità ed estetica. Ciò produsse varietà di tipologie e tecnologie che determinarono la definizione di un'identità architettonica peculiare delle Valli del Natisone.

In sintesi, promuovere la mobilità pedonale, favorendo gli spostamenti a piedi, mette in luce le potenzialità che caratterizzano queste vallate, salvaguardando e valorizzando i caratteri storici ed architettonici e le singolarità naturalistiche.



Dati generali percorso



5,4 km



1h 25'



tratto sterrato



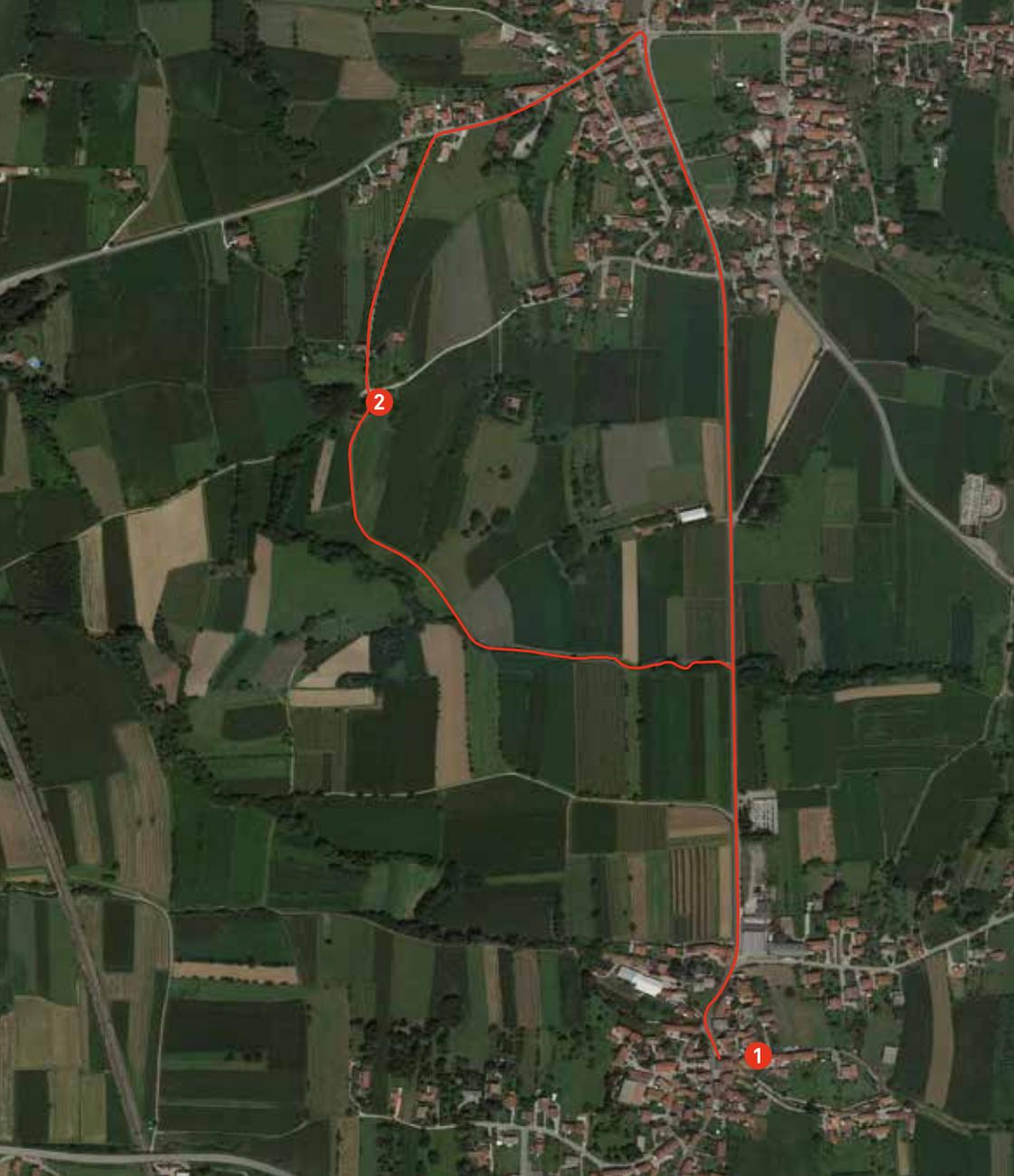
tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità facilitata



Il punto di partenza è la **chiesetta di San Marco Evangelista e San Tommaso Apostolo (1)** di Vergnacco. Costruita nel 1360, divenne sacramentale un centennio dopo per poi venir arricchita, nel 1504 di opere d'arte commissionate ad artisti di rilievo come Bissone e Giovanni Martini.

Proseguendo su via San Gervasio, ci si ritrova sulla nuova tratta ciclo-pedonale “Vergnacco-Qualso”, parallela alla S.P. 38 del Cornappo. Continuando su di essa, si giunge all'incrocio con la S.P. 58, dove si procederà in direzione ovest su via Fanzio, per poi congiungersi con la strada sterrata che conduce alla **chiesa dei Santi Gervasio e Protasio Martiri (2)** di origini trecentesche e restaurata nel 1773.

Da questo punto si scende verso sud su strada interponderale costeggiando il rio Mossolino fino a ricongiungersi con la pista ciclo-pedonale parallela alla S.P. 38, che consente di raggiungere il punto di partenza.

Da quest'ultimo è facilmente raggiungibile la frazione di Zompitta, dalla quale si può intraprendere la “Passeggiata delle Rogge”,

caratterizzata dal fascino e dalla bellezza dell'acqua e dal valore culturale e paesaggistico dei luoghi. Partendo da Zompitta, sito di opere di presa d'acqua, si procede verso sud.

Il primo tratto di percorso permette di attraversare caseggiati antichi come **Casa Minisini**. Durante la passeggiata, diversi salti e dislivelli movimentano il corso d'acqua. Procedendo si raggiunge Cortale, per poi giungere a Valle, sede del **Mulino Segat**, attualmente attivo come sito di produzione di farina di mais.

Da qui è poi possibile raggiungere il luogo della biforcazione del canale, dove hanno origine le Rogge di Udine e di Palma o “Turisiella”. Continuando si giunge al sistema di **mulini di Remugnano**, incrociando via Mussarie.

In alternativa, il percorso conduce verso Rizzolo, paese caratterizzato dal corso urbano della Roggia e sede dell'**antica fornace Berini** e dal **battiferro Sbuelz**. Un ultimo tratto del percorso consente di raggiungere la **chiesetta di San Giacomo in Tavella** a Ribis.



Dati generali percorso



3.37 km



1h



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità facilitata



Il percorso si snoda all'interno del Parco del Torre e del Malina e offre la possibilità di conoscere l'area limitrofa all'argine del torrente Malina. Gli elementi naturalistici di pregio ne fanno un interessante itinerario naturalistico che conserva una grande biodiversità, attraversa prati stabili, boschette e argini. In questo ambiente così ricco e diversificato troviamo molte specie animali: caprioli, lepri, scoiattoli, volpi e persino il gatto selvatico. Tra gli anfibi il rospo Smeraldino, la rana di Lataste e la raganella. Molti anche gli uccelli e gli insetti. Il “Troi des Canais” trova partenza ed arrivo dal **Parco Cibert (1)**, un'ampia area posta sul lato sinistro della strada statale Udine-Cividale, inizia in ambiente boscato, risale a nord lungo l'argine destro del torrente Malina per poi aprirsi in un ambiente naturale e coltivato dove l'occhio può spaziare dai colli di Faedis con i suoi castelli di Zucco e Cuccagna sino a raggiungere la quinta della catena dei Musi.

Nel percorso di rientro si attraversa l'area attrezzata denominata “**La Busate**” (2), un'ex zona degradata poi bonificata dall'amministrazione comunale.

L'area è delimitata da piante ad alto fusto e attrezzata con tavolini e panche.

Il contesto in cui si sviluppa il percorso è quello della civiltà dell'acqua che dal neolitico sino all'epoca medioevale vede sorgere, intorno ai torrenti ed alle rogge, insediamenti produttivi come i mulini (sei nel territorio comunale) e opifici mossi dall'energia idraulica. Con brevi deviazioni sono visitabili lungo il corso della Roggia Cividina: il **Mulino Cainero** (via Marconi, il meglio conservato) e il **Mulino di Sopra (3)** mentre, a **Casali Battiferro di Sopra** era in funzione un maglio.

Il percorso offre interessanti luoghi da visitare. A Remanzacco la Pala d'altare di Giovanni Martini (1510 – 1515) collocata nella **cappella della chiesa Parrocchiale di San Giovanni Battista (4)** (1535) e l'**Osservatorio astronomico (5)**. A Ziracco troverete la **chiesa di Santa Maria Assunta** (XXII secolo), la loggia o **Casa della vicinia, Casali Bergum** (casa fortezza di epoca tardo-romana) e la settecentesca **Villa Della Torre Valsassina**.



Dati generali percorso



5,1 km



1h 30'



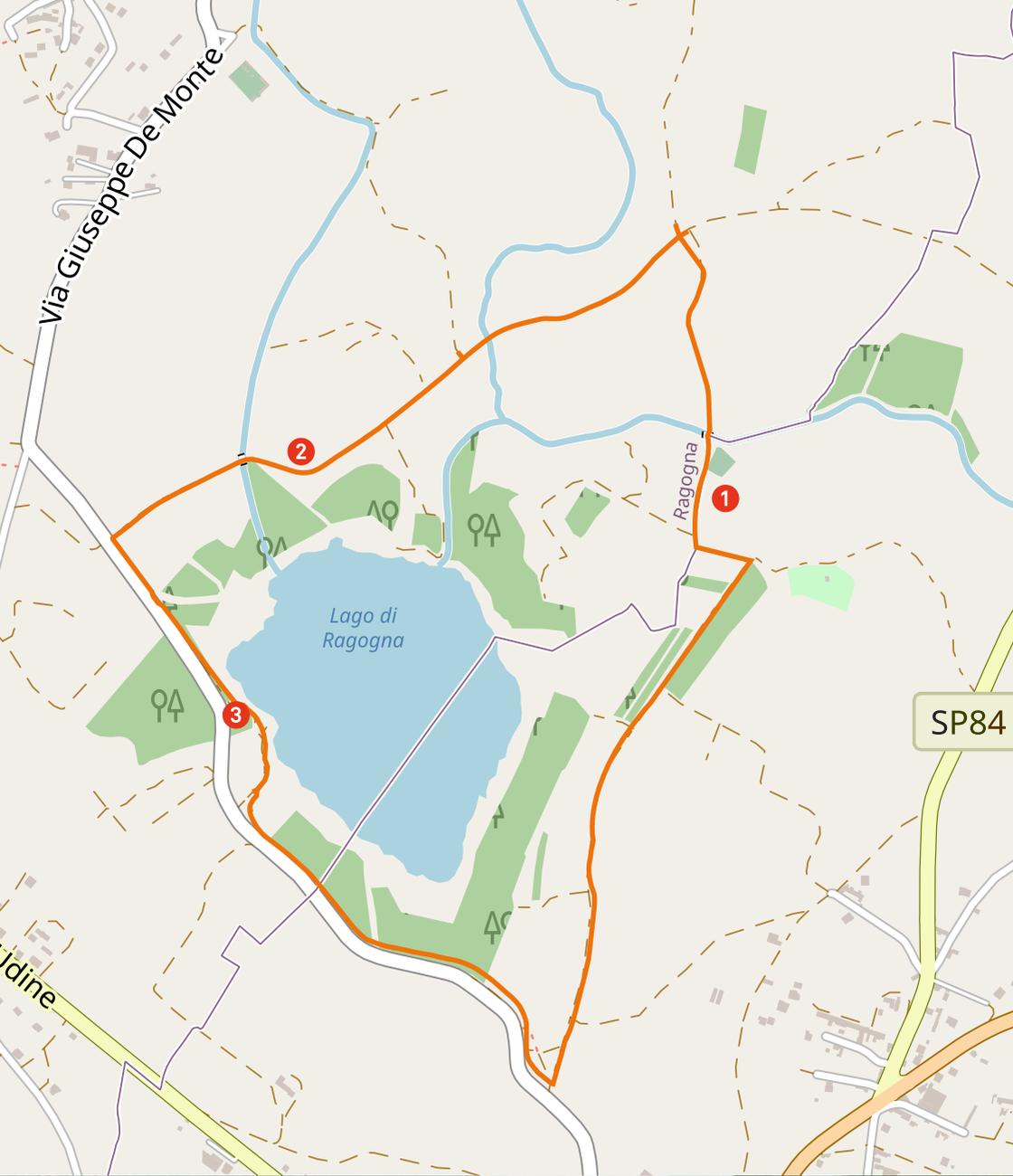
tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



Il **Lago di Ragogna** rappresenta l'ultimo esempio di lago intermorenico formatosi con l'antico ghiacciaio del Tagliamento. Si estende per 23 ettari, 15 nel Comune di Ragogna e 8 nel Comune di San Daniele. Si trova a 187 metri sul livello del mare ed ha una profondità massima di circa 10 metri. Per valenze naturali e l'importanza ecologica, l'ambito del lago è classificato quale sito di importanza comunitaria **SIC IT3320020 - Lago di Ragogna**. Il percorso su fondo naturale, si sviluppa parte in area riservata ciclopedonale e parte su strada vicinale utilizzata anche a servizio dei fondi agricoli. Ha una lunghezza di 4.299 m di cui 2.391 m sul territorio di Ragogna e 1.908 m sul territorio di San Daniele. L'intero percorso – prettamente pianeggiante e privo di dislivelli – è accessibile a tutti ed ha una bassa difficoltà. Camminando in andatura lenta, il tempo medio di percorrenza dell'intero percorso pedonale è di circa 1 ora. Lungo il percorso è possibile ammirare alcune particolarità storiche e naturalistiche.

Il **Cimitero israelitico (1)**: testimonianza della Comunità Ebraica ospitata a partire dal secolo XV dalla Comunità di San Daniele, il cimitero è tutt'ora utilizzato. Anno di costruzione 1735, la lapide più antica risale al 19 marzo 1742.

La **Cava di Kric (2)**: anfiteatro naturale dove

si estraeva torba, lignite, conglomerati e tufi, utilizzata a partire dal secolo XVII e dismessa nel 1950.

Presenza di insediamenti meso-neolitici risalenti al 5.000 a.C.

Biodiversità

Flora: presenza di canna di palude, del giunco, di ninfee, della "castagna d'acqua". Perimetralmente insistono prati stabili, piante di ontani e pioppi.

Fauna ittica: particolarmente ricco di carpa, luccio, persico reale, persico sole, scardola, cavedano, tinca.

Si pratica la pesca.

Avifauna: punto di sosta per molti uccelli migratori (germano reale, folaga, marzaiola, gallinella d'acqua, svasso maggiore, airone cenerino, tuffetto, strolaga, cigno reale, tarabuso). Rilevante presenza di specie di libellule.

Osservatorio (3): sulla sponda sud, una struttura in elevazione consente l'osservazione dei movimenti della fauna e costituisce un'ottima postazione per godere la vista sul lago e sulle montagne circostanti.

Il percorso offre innumerevoli varianti da percorrere a piedi o in bicicletta. Parte della strada vicinale è compresa nell'itinerario della rinomata **Romea Strata - Allemagna**.



Dati generali percorso



4,3 Km



1 h



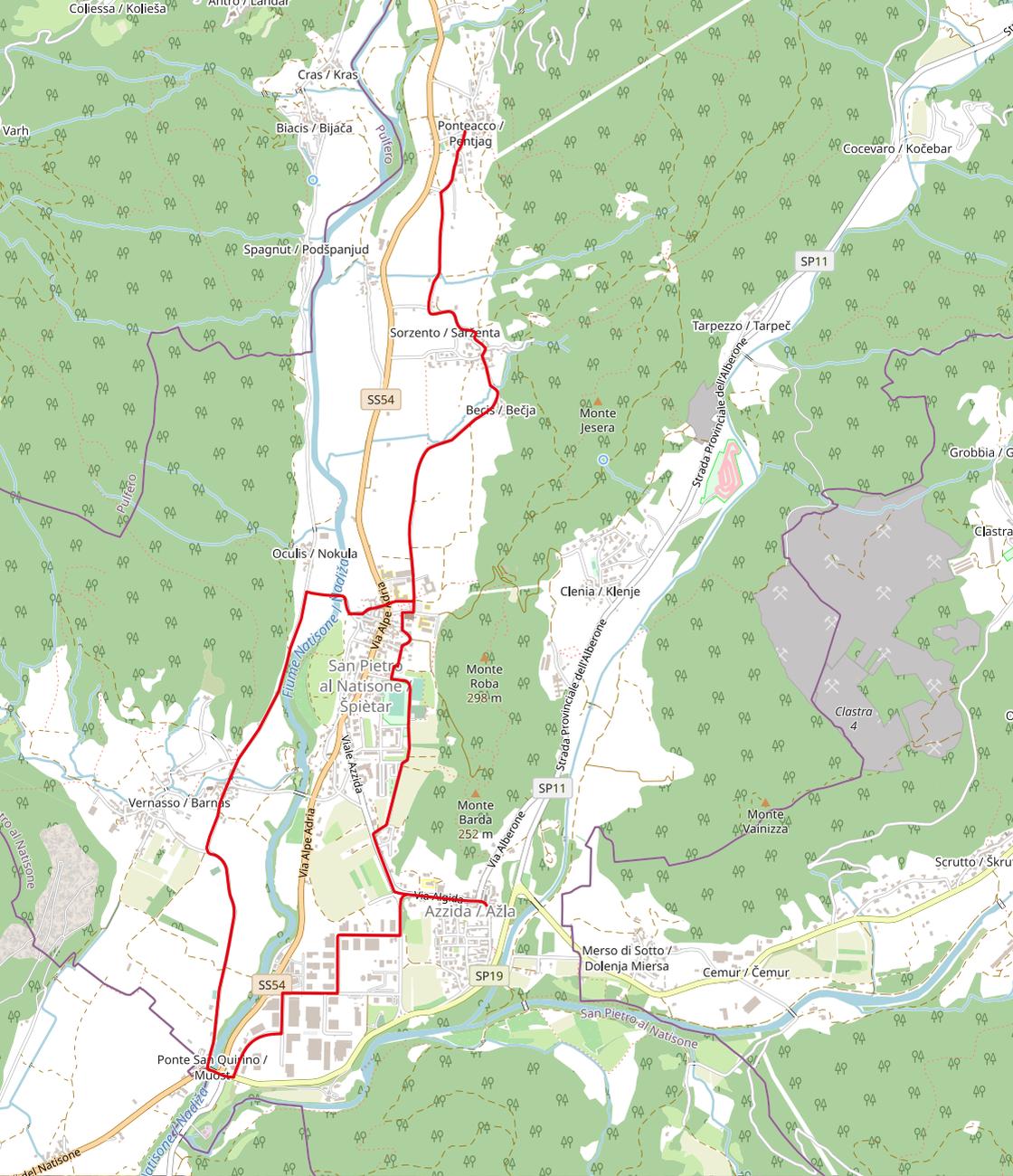
tratto sterrato



animali consentiti



percorribilità facilitata



Il percorso si snoda attraverso la frazione di Azzida, passa per San Pietro al Natisone, prosegue verso la frazione di Sorzento per concludersi nella frazione di Ponteacco.

Il percorso è lungo circa 5 km – più 3,50 km con la variante di Vernasso – e si sviluppa nel comune di San Pietro al Natisone.

L'intero percorso offre i seguenti punti di interesse storico-naturalistici.

Azzida: con menzione risalente al 1175, è una delle frazioni più antiche delle Valli del Natisone e maggiore centro abitato delle Valli agli inizi '900. Qui si può visitare l'antica chiesetta di San Silvestro (sec. XIII-XIV).

Borgo San Pietro – Sorzento: borgo centrale del capoluogo che porta alla frazione di Sorzento, con la storica piazzetta "Gorica" e la fontana del 1872.

Ponteacco: ricco di borghi storici tra cui il borgo Corene, che si trova già citato nei mappali dal 1780 quando il paese faceva Comune con Vernassino, e il borgo Petrina Santa Dorotea che porta alla chiesa omonima e ai tipici casali dall'architettura valligiana come nella parte superiore di borgo Goriza.

Biarzo: il Riparo di Biarzo è un sito di età preistorica e protostorica, tra i più importanti del bacino alpino nordorientale, dove sono stati rinvenuti utensili in pietra che risalgono da 11.000 a 9.000 anni fa. Il Mulino di Biarzo fu costruito nel 1821, attivo fino alla disastrosa piena del Natisone del 1958, venne restaurato dopo il sisma del 1976 e oggi è un centro visite. Il Mulino si raggiunge attraverso il sentiero didattico-naturalistico "Ponteacco-Natisone", il "Sentiero della Croce", percorso tra natura, acqua e storia fruibile in tutte le stagioni.

Vernasso – Ponte San Quirino: il Megastrato di Vernasso rappresenta uno dei più potenti corpi sedimentari originati da un singolo episodio di deposizione (frana sottomarina). Testimonianze di età romana sono presenti presso il ponte di Vernasso. Dal Ponte San Quirino è visibile la gola stretta e profonda che l'acqua si è scavata nel corso dei millenni. Il Ponte prende anche il nome dall'omonima chiesetta del XIII- XIV secolo, eretta su rovine di un tempio romano di Diana.



Dati generali percorso



8.5 km



2,5 h



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità notturna



percorribilità facilitata

Il percorso si sviluppa su un'area pianeggiante di origine morenica tra le località di Gradisca e Sedegliano, parte di un anfiteatro con larghezza complessiva di circa 30 km. Il punto di partenza è previsto all'imbocco del campo sportivo di Sedegliano.

Il **Castelliere (1)** è un abitato fortificato risalente al Bronzo Antico, riconoscibile dal terrapieno perfettamente conservato, che lo racchiude. Sullo stesso è presente una struttura museale, che protegge gli scavi archeologici consistenti nelle tre diverse fasi di costruzione del terrapieno e i calchi degli inumati. Si possono osservare quattro tombe risalenti al periodo del Bronzo Antico/Medio contenenti cinque inumati, di cui due sovrapposti. Interessante è la sepoltura il cui scheletro è riconducibile ad un individuo che in vita svolgeva attività prevalentemente a cavallo, e perciò soprannominata "del Cavaliere".

Percorrendo la parte esterna del Castelliere, si attraversa una lingua di terra ricca di flora locale, costituita da essenze piantumate nel tempo per festeggiare i nuovi nati del Comune. Attraversato un ponticello, si prosegue su una stradina sterrata ad incrociare la pista ciclabile asfaltata, per poi svoltare a sinistra verso Gradisca.

Al termine della pista ciclabile è presente una icona in ricordo del Milite Francesco de Campo deceduto nel 1917. Proseguendo per Via della Chiesa si giunge alla "Cortina di Gradisca" (2), resti di un'antica area fortificata a difesa dei contadini contro i barbari, ove sorge la **chiesa di Santo Stefano Protomartire (3)**, circondata dalle 15 icone della Via Crucis, del 1748, ridipinte dall'artista Aurelio Mariani. Nella parrocchiale sono visibili il portale laterale

destro firmato dal Pilacorte (1515) e all'interno l'affresco del martirio di Santo Stefano di Gian Carlo Bevilacqua (1839).

Costeggiando il fossato si prosegue fino alla **chiesetta di San Giorgio (4)**, costruita nel '400, che conserva un prezioso affresco cinquecentesco di Marco Tulissi. All'esterno si vede una spettacolare immagine del San Cristoforo. Svoltando a destra verso il centro di Gradisca si può ammirare **Palazzo Venier (5)**, costruzione settecentesca.

Riprendendo la pista ciclabile in direzione Sedegliano, si giunge nel capoluogo ove si trova il **Palazzo Birarda-Manin (6)**, attuale sede del Municipio, che fu castello della gastaldia medioevale (1256) e residenza dei Nobili Manin (1578). Prospiciente la piazza si vede la **chiesa di Sant'Antonio Abate (7)** la cui struttura attuale è del 1700. All'interno è presente una copia dell'originale Pala del celebre pittore Pomponio Amalteo (1553) e un prezioso altare maggiore datato 1751-1762.

Ripercorrendo la stessa strada, dopo circa 900 metri si giunge al punto iniziale.



Dati generali percorso



3,9 km



1h 15'



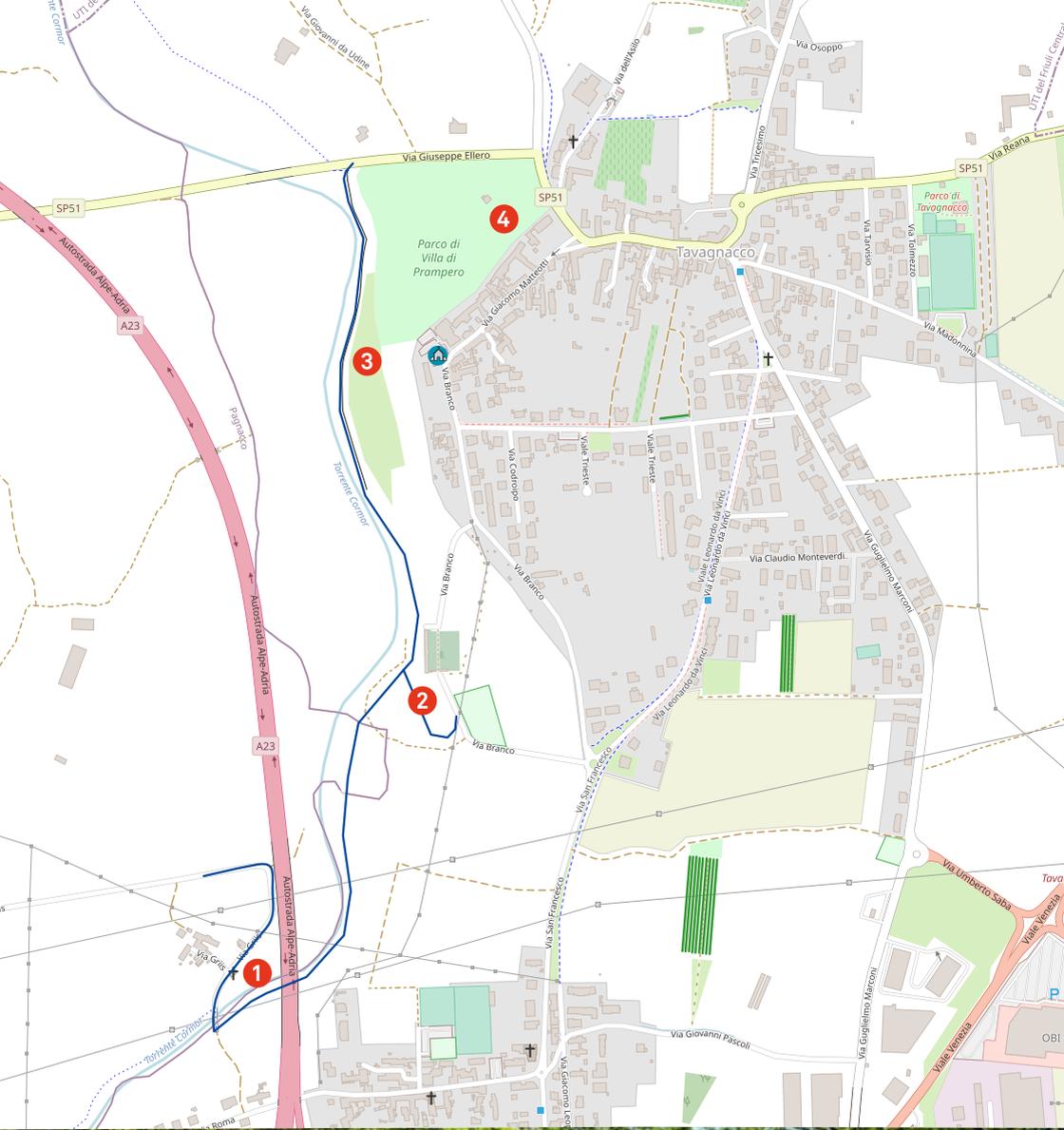
tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



L'itinerario si snoda per la maggior parte attraverso l'Ippovia del Cormôr, con una lunghezza di circa quattro chilometri fra andata e ritorno, attraversando uno dei luoghi di maggior interesse naturalistico e culturale dei territori di Tavagnacco e Pagnacco.

Il fondo stradale è quello di un sentiero rurale, costituito da ghiaino battuto e compatto.

La passeggiata è agevole, adatta alle famiglie ed ai gruppi di cammino di tutte le età, in cui è possibile soffermarsi sulle panchine all'ombra degli alberi. Il percorso parte da un tratto di strada asfaltata sul quale sono presenti alcuni parcheggi; da qui è possibile visitare la **chiesetta della Beata Vergine delle Grazie di Grís (1)**, situata a meno di 100 metri dal guado che separa i due Comuni. Si può dunque proseguire la camminata lungo l'adiacente Ippovia del Cormôr, tramite il semplice attraversamento del ponte pedonale.

Ci troviamo quindi a pochi passi dall'abitato di Branco, immersi nella bellezza della cosiddetta Valle del Cormôr, che si estende tra pianure e paesaggi collinari friulani di rara bellezza. Poco più avanti, troviamo un punto di sosta con panchina e, arrivati ad un bivio, una

fontana. La stradina che sale a monte porta ad un'altra area di sosta ombreggiata e ad un parcheggio adiacente al cimitero della frazione di Tavagnacco.

Continuando invece a percorrere il tratto in direzione nord, sotto dei caratteristici archi di noccioli, si viene affiancati dal corso del torrente Cormôr, delimitato sull'argine da pioppi, aceri campestri, sambuchi, robinie e querce. In questo punto s'interseca, marcato a terra da piastre segnalatrici, un **percorso guidato per ipovedenti (2)** che si sviluppa per circa un chilometro. Delimitato da una palizzata con una fune corrimano ed un asse battiruota in legno, piastre metalliche segnalano sei bacheche che illustrano le caratteristiche della zona mediante testi in italiano ed in linguaggio braille ed oggetti tattili.

In quest'ultimo tratto, ci troviamo sotto il **borgo storico (3)** di Tavagnacco e proprio a confine con il **parco della Villa di Prampero (4)**, proprietà di una delle più antiche e prestigiose famiglie friulane, ancora molto legate a questo sito.



Dati generali percorso



4 km



1h 15'



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità facilitata

Tavagnacco e Pagnacco

www.comune.tavagnacco.ud.it - www.comune.pagnacco.ud.it

Tricesimo ha origini romane e deve la sua denominazione alla trentesima pietra miliare da Aquileia. Il paese si trova lungo la strada consolare *Julia Augusta* che da Aquileia portava a Zuglio (*Julium Carnicum*) e alle pianure danubiane.

Il percorso si sviluppa per 3520 metri, con un fondo di pavimentazione diversificata (asfalto, terreno naturale, erba, acciottolato), partendo dalla piazza Ellero, dove si trovano il **palazzo municipale (1)**, il **Duomo Santa Maria della Purificazione (2)** e un vasto parcheggio.

Nella zona centrale sono disponibili punti di ristoro ed altri servizi alla persona.

Dalla piazza, si scende a sinistra verso via del Bissone, sotto un androne voltato di un edificio residenziale che porta fino al **parco “Atleti Azzurri d’Italia” (3)**, dove si trovano panchine, un punto acqua ed è possibile svolgere esercizi fisici presso le tre balze pianeggianti alberate. Si apre in questo spazio verde una magnifica vista sulle colline moreniche.

Dalla base della collina si prosegue su un percorso in fondo naturale con parapetti fino alla **chiesetta di San Pietro in Zucco (4)** dedicata ai caduti di tutte le guerre. Qui si trova un’area verde attrezzata.

Dal tempietto si raggiunge la strada con un percorso in acciottolato, con elementi di arredo urbano e percorsi ginnici.

Svoltando su un ampio percorso sterrato, ci si dirige in un’area boscata che conduce al **castello Valentinis (5)** e al sito della **“Madonna Missionaria” (6)**. Dal piazzale del santuario si scende lungo un percorso asfaltato percorrendo due tornanti fino al primo bivio da dove si riprende il percorso verso il parco della chiesetta di San Pietro in Zucco. Dopo il secondo bivio si svolta a sinistra in direzione del forte di Adornano giungendo al **parco della “braidia Locatelli” (7)** con un campo di calcio, panchine e fontana.



Dati generali percorso



3.52 km



1 h



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



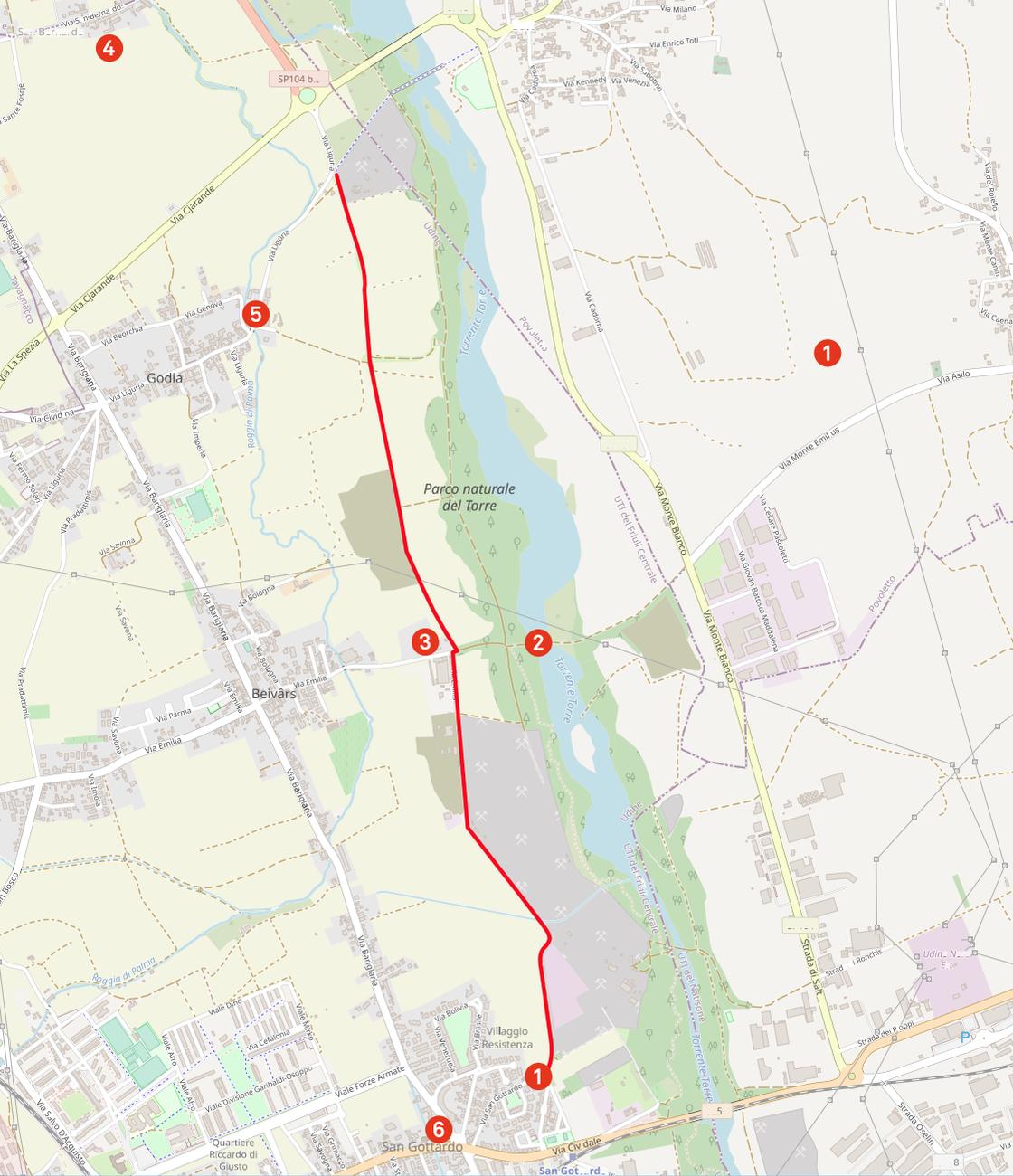
percorribilità
notturna



percorribilità
facilitata

Tricesimo

www.comune.tricesimo.ud.it



Il percorso si snoda lungo l'argine ovest del fiume Torre, al confine tra i comuni di Udine e Remanzacco, tra le frazioni di San Gottardo e Godia.

Il percorso è lungo 7,1 km, inteso andata e ritorno, e può essere effettuato sia a piedi (2 ore), che in bicicletta (35 minuti). La partenza può essere effettuata da Nord, presso la frazione di Godia, oppure da Sud, presso **San Gottardo (1)**.

In alcuni tratti si può scendere fino al **letto del Torre (2)** per una vista panoramica che spazia fino alle montagne. Oltre alla varietà dei paesaggi, lungo il percorso si può vedere la **Fornace di Calce (3)** di via Emilia. Inoltre, con brevi deviazioni dal percorso, nei dintorni possiamo visitare altri luoghi di interesse come la **chiesa di San Bernardo (4)**, risalente al XIII secolo, in località San Bernardo, il **Mulino Coiutti (5)** in località Godia e la **chiesa di San Gottardo (6)**.

Cenni storici

La zona tra San Gottardo, Godia e Beivars in passato fu percorsa da un'antica via di comunicazione tardo romana, la **Strada Bariglaria** che collegava Udine a Gemona.

La presenza di una roggia nella zona è citata per la prima volta in un documento del 1171: era la **Roggia di Palma**, che alimentava i mulini, i battiferro e le concherie della zona ed è visibile ancora oggi nella frazione di Godia.



Dati generali percorso



7,1 km (A/R)



2 h

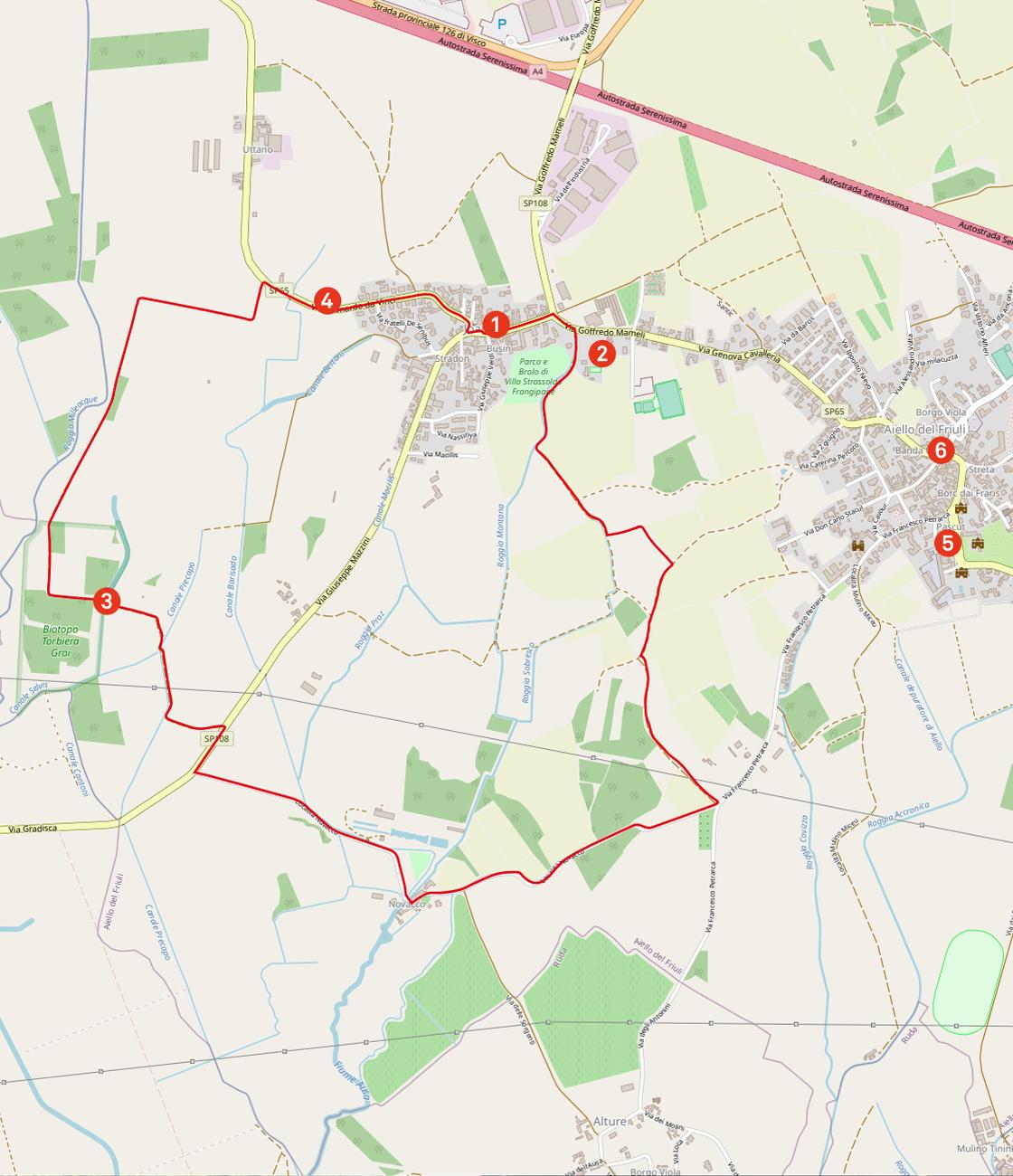


tratto sterrato



animali consentiti

Area costiera ed Entroterra



Il “**Percorso Verde**” unisce i luoghi più significativi di Aiello del Friuli e di Joannis. Il punto di partenza è a Joannis, presso la bella **parrocchiale di Sant’Agnese (1)**. Dopo un breve tratto su strada asfaltata, passando davanti ad alcune ville di epoca austro-ungarica, si raggiunge la **Villa Ines (2)**, a lato della quale si dipana un sentiero che attraversa la campagna aiellese. Una parte del percorso è coperta interamente da alberi, al punto che tale sezione viene chiamata “**la Galleria**”. Si arriva così all’inizio della carrozzabile sterrata che consente di raggiungere l’abitato di Novacco, un borgo d’altri tempi dove lo scorrere dell’acqua tra le case ricorda uno degli antichi mulini che caratterizzavano un tempo il territorio.

Procedendo si raggiunge la strada che congiunge Strassoldo con Joannis. La si attraversa e la si segue per circa cinquanta metri, prestando particolare attenzione al traffico piuttosto intenso. Quindi si prende un viottolo di campagna che, dopo circa venti minuti di cammino, permette di raggiungere il “**groi**” (3), un luogo magico, tra risorgive e campi coltivati, una delle poche sopravvissute torbiere di origine glaciale tuttora visitabili

nella Regione Friuli Venezia Giulia. Un piacevole paesaggio accompagna il viandante nel suo ritorno verso Joannis, con significativi scorci sui paesi vicini. Si raggiunge la strada principale tra Privano e Joannis all’altezza della meravigliosa **Centa Medievale (4)**. Poi, raggiungendo ben presto il sicuro marciapiede, si ritorna fino alla chiesa di Sant’Agnese.

C’è ancora il tempo per dare un’occhiata a molti altri luoghi indimenticabili. Un po’ ovunque si possono vedere le **meridiane** che da qualche decennio caratterizzano la zona. La maggior concentrazione si trova nel “**cortile delle meridiane**”, nell’ambito del “**Museo della Civiltà Contadina**” (5) che da solo meriterebbe un viaggio ad Aiello. Sono interessanti le chiese. La più frequentata è la **parrocchiale di Sant’Ulderico (6)** in Aiello, meta della prima tappa dell’importante “**Cammino Celeste**”, via per viandanti che conduce ogni anno migliaia di pellegrini da Aquileia al Monte Lussari.

La più antica è la **chiesa di San Niccolò** verso Crauglio, interessante è anche la **chiesa di San Domenico**, purtroppo in stato di degrado, nel suggestivo **Borgo dei Frati**, ricco di storia e di cultura.



Dati generali percorso



8 km



2 h



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità facilitata

Il percorso parte in prossimità dell'incrocio tra Marina di Aquileia e via Tullia, dove è presente un comodo **parcheggio (1)** per lasciare l'auto poi proseguire a piedi lungo il percorso della lunghezza totale di circa 7 km (andata e ritorno). Dal parcheggio si procede in direzione sud-ovest per 450 m lungo la strada asfaltata, a basso scorrimento di auto. Arrivati ad un incrocio, si prosegue dritti lungo una strada sterrata con fondo in ghiaia oppure in alternativa si può svoltare a destra, seguendo la strada asfaltata e arrivare al ristorante/pizzeria "Da Nettuno". Dal bivio si percorre il tracciato per 1,5 km fino ad arrivare ad un altro incrocio, da dove, appena raggiunto si prosegue a destra, sempre su strada sterrata, fino a raggiungere la laguna. Un volta arrivati alla laguna, si svolta a destra costeggiando l'argine alberato caratterizzato da pini marittimi, denominato **Montonùs (2)**, fino ad arrivare al **Margine di Conterminazione storico (3)**, punto in cui il fiume Natissa sfocia nella laguna.

Arrivati in prossimità della foce del fiume Natissa si potrà godere della vista della fauna selvatica presente, tra cui aironi, cigni e germani reali e ammirare la bellezza della laguna. Dall'area di sosta si prosegue a destra costeggiando l'**argine del fiume (4)** su un terreno erboso fino a raggiungere il bivio di partenza, da dove si prosegue lungo la strada di ghiaia fino a tornare al parcheggio. Il percorso è pianeggiante, adatto a tutte le età, runners, gruppi di cammino e al nordic walking.

Il percorso non è adatto a persone con ridotta capacità motoria in quanto si sviluppa su un fondo stradale in ghiaia. Il tracciato, tranne il tratto che costeggia il fiume, è percorribile anche in auto.



Dati generali percorso



7 km



1h 30'

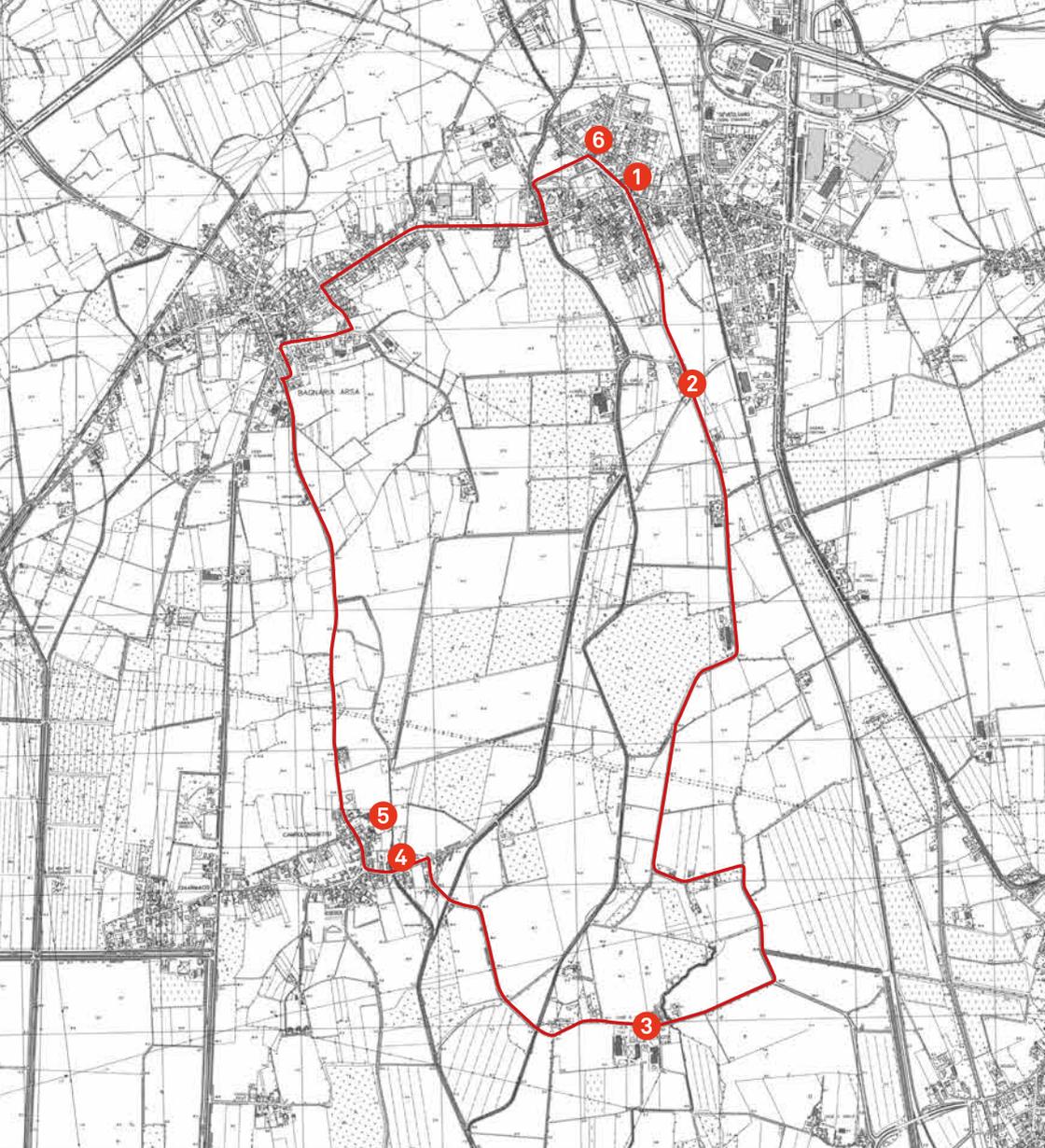


tratto sterrato



tratto asfaltato

animali
consentiti



Il **Cammino delle Case Narranti** è un percorso ad anello lungo circa 9 km che inizia da **p.zza Sant'Andrea (1)** a Sevegliano, dove si affaccia il Municipio del Comune di Bagnaria Arsa. Qui, oltre ad un ampio parcheggio, si trovano anche il **"Giardino della Poesia"** e alcune attività ricettive. Scendendo lungo via 4 Novembre, si prosegue per via Strassoldo in direzione Campolonghetto. Questo tratto di strada si sviluppa sul tracciato della storica **strada romana "Via Julia Augusta" (2)** e per un breve tratto, "sconfina" nel vicino territorio di Cervignano del Friuli, in località San Gallo. Qui un tempo correva il confine tra il Regno d'Italia e l'Impero Austro-Ungarico, indicato dal **cippo di confine (3)**. In questa parte del percorso, immersi nella natura, si contempla un tipico ambiente campestre della Bassa friulana, interessante dal punto di vista naturalistico e paesaggistico: piccole rogge, filari di viti, campi arati, testimoni di una civiltà contadina ancora presente nel tessuto sociale. Attraverso via Monfalcone si rientra nel territorio di Bagnaria Arsa e si giunge a Campolonghetto dove, nell'**area verde del Bocciodromo (4)**, è presente un primo punto di riposo.

Camminando lungo le vie del paese si possono ammirare i murales, realizzati durante la manifestazione "Il Museo delle Case Narranti Fvg" che si svolge in questa piccola comunità e da cui il Cammino prende il nome. Proseguendo per via Gemona si incontra la **chiesa di San Giacomo (5)** e, poco più avanti, una fontana da cui poter attingere acqua, presso il cimitero di Campolonghetto. Lasciando il cimitero sulla destra, proseguendo su una strada sterrata, si giunge a Bagnaria Arsa. Qui è presente una seconda area di sosta presso il Parco giochi di via Pertini. Attraversando il paese per vie secondarie, ci si immette su via Vittorio Veneto che riconduce a Sevegliano. Prima di ritornare al punto di partenza, con una piccola deviazione a sinistra, grandi e piccoli si potranno rilassare nell'ampio **parco Don Gnocchi (6)**.



Dati generali percorso



9 km



1h 25'



tratto sterrato



tratto asfaltato



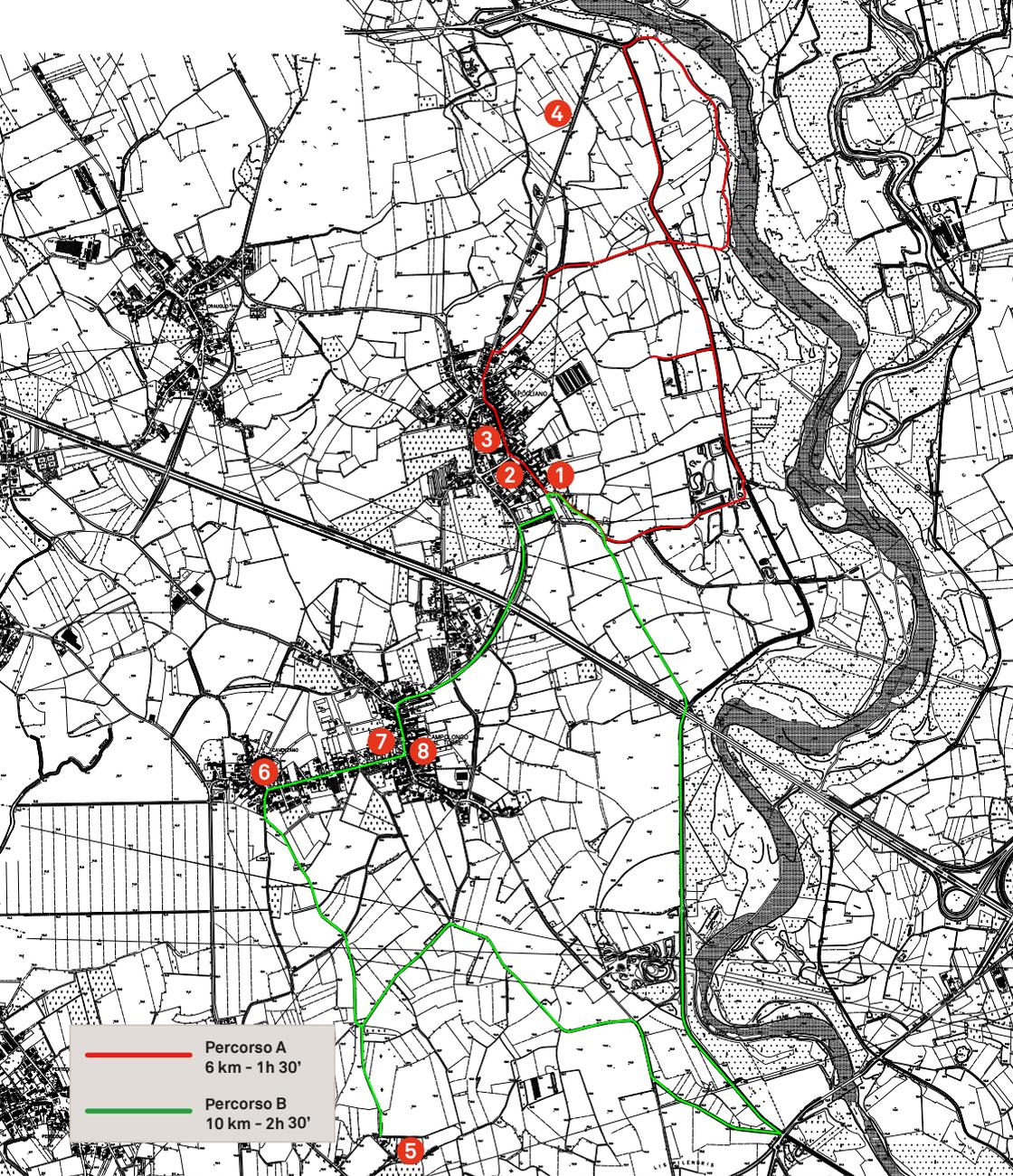
animali consentiti



percorribilità facilitata

Bagnaria Arsa e Cervignano del Friuli

www.comune.bagnariaarsa.ud.it - www.cervignanodelfriuli.net



I percorsi proposti vi permetteranno di passeggiare immersi nella natura e nella storia. Entrambi non presentano particolari difficoltà e si sviluppano prevalentemente su strade sterrate e pianeggianti.

Il primo percorso attraversa l'abitato di Tapogliano, che è caratterizzato da costruzioni abitative con caratteristiche tipiche dell'architettura rurale. Dapprima si incontra il **Sacello di San Gaetano (1)**, per poi passare alla piazza principale con la **chiesa di San Martino (2)**, con il caratteristico campanile con la sommità a cipolla dove, durante un recente restauro, è stata ritrovata una capsula contenente il progetto originale del 1905. Proseguendo, si incontra il complesso della **Villa Pace (3)** con le sue preziosità architettoniche. Usciti dall'abitato di Tapogliano ci si immerge nella natura e percorrendo la sommità arginale del Torrente Torre si potrà apprezzare la natura circostante e le numerose **trincee della Prima Guerra Mondiale (4)** ancora oggi molto ben conservate. Da qui, una piccola deviazione vi permetterà di apprezzare la rinaturalizzazione di una vecchia cava di argilla ora meta di innumerevoli specie di uccelli migratori e non solo.

Il secondo percorso permette di apprezzare il paesaggio rurale e naturalistico in quanto nel primo tratto si sviluppa sulla parte sommitale dell'argine del Torrente Torre, ricompreso nel piano A.R.I.A. n° 16 per la protezione e la gestione sostenibile del territorio.

Proseguendo si avviseranno le tante trincee della Prima Guerra Mondiale facenti parte della “Linea degli argini” e della “Linea degli abitati”. Durante il percorso si arriverà alla **chiesetta di San Leonardo (5)**, edificio di dimensioni modeste che si inserisce in una tipologia molto diffusa in tutto il Friuli, risalente al XVII secolo. Quindi si giungerà all'abitato di Cavenzano con la caratteristica **chiesa di Santa Maria Assunta (6)**, costruita tra il 1766 ed il 1795, e poi a Campolongo al Torre con la sua splendida piazza, sulla quale si affacciano la sede municipale ospitata nella **Villa Marcotti (7)** e la **chiesa di San Giorgio Martire (8)** costruita tra il 1696 ed il 1736.

Entrambi i percorsi offrono la possibilità di apprezzare la flora tipica della pianura e la fauna selvatica.



Dati generali percorso



16 km



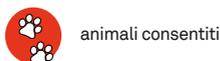
4h



tratto sterrato



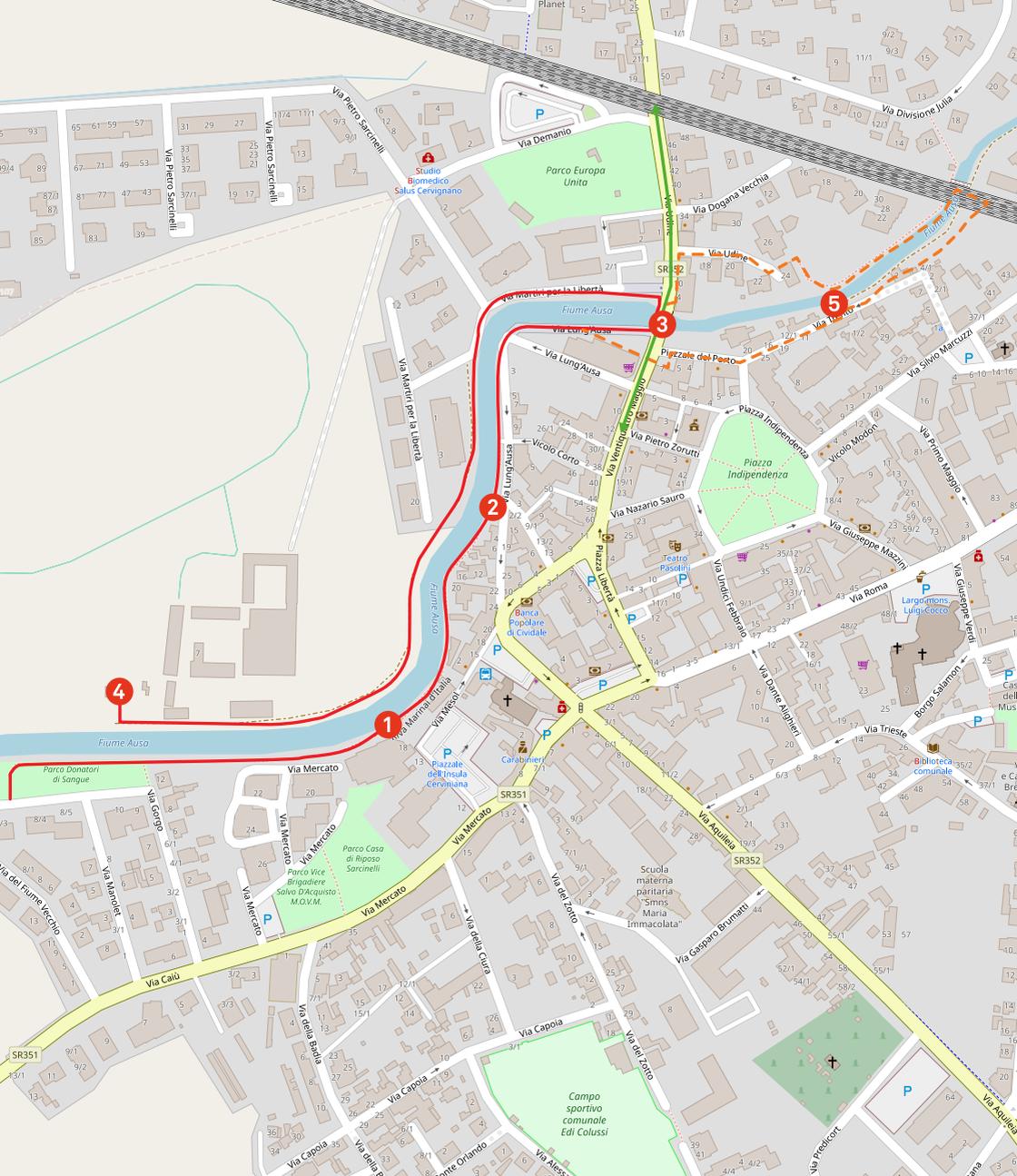
tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità facilitata



La sponda del fiume Ausa, un luogo amabile, dove la natura e la storia di Cervignano si incontrano in un unico percorso. L'area verde "Parco dei Donatori di Sangue", luogo di ritrovo e di gioco, è il punto di partenza di un cammino da percorrere a piccoli passi con lo sguardo intento a cogliere ciò che più stimola l'interesse. Prendendo verso Est il tracciato sterrato sulla sponda del fiume, si raggiungono i resti di un **rifugio antiaereo (1)** risalente al primo conflitto mondiale. Più avanti, il fondo sterrato diventa lastricato e, superate due placide anse, si giunge ad un piccolo slargo dov'è possibile indugiare e magari rinfrescarsi nei pressi di un **vecchio lavatoio (2)**, un tempo animato dalle massaie intente al bucato. Nelle vicinanze si trova la Chiesa di San Michele Arcangelo dove è possibile visitare l'*Antiquarium*, un museo con reperti provenienti da scavi archeologici locali e il mosaico longobardo risalente al VIII-IX secolo. Continuando, alla propria destra nell'adiacente Vicolo Corto, è visibile un secondo rifugio antiaereo risalente al medesimo periodo bellico.

Superata la grande ansa del fiume, si entra nell'area urbana. Attraversato il **ponte di ferro (3)** austro-ungarico, opera del 1906, costeggiando la banchina dell'antico porto fluviale e scendendo lungo il fiume, si raggiunge il **monumento a ricordo dell'eccidio nazista (4)** del 29 aprile 1945.

In alternativa, una volta giunti al ponte austro-ungarico, è possibile proseguire la passeggiata dirigendosi verso Est e, dopo aver attraversato via XXIV maggio, continuare la camminata fiancheggiando, per buona parte, il fiume Ausa. Qui sono visibili monumenti che testimoniano la storia della cittadina durante la Grande Guerra: nel piazzale del Porto la lapide a memoria dell'entrata delle truppe italiane a Cervignano e, poco distante, il monumento al soldato dell'Impero austro-ungarico. Procedendo lungo via Trento, caratterizzata da piccole **case di pescatori (5)**, si imbecca presto il sentiero pedonale che si snoda lungo il corso d'acqua e, superato il vecchio ponte ferroviario, si cammina al suono delle fronde dei salici fino al raggiungimento del ponte di ferro austro-ungarico.



Dati generali percorso



3,9 Km



50'



tratto sterrato



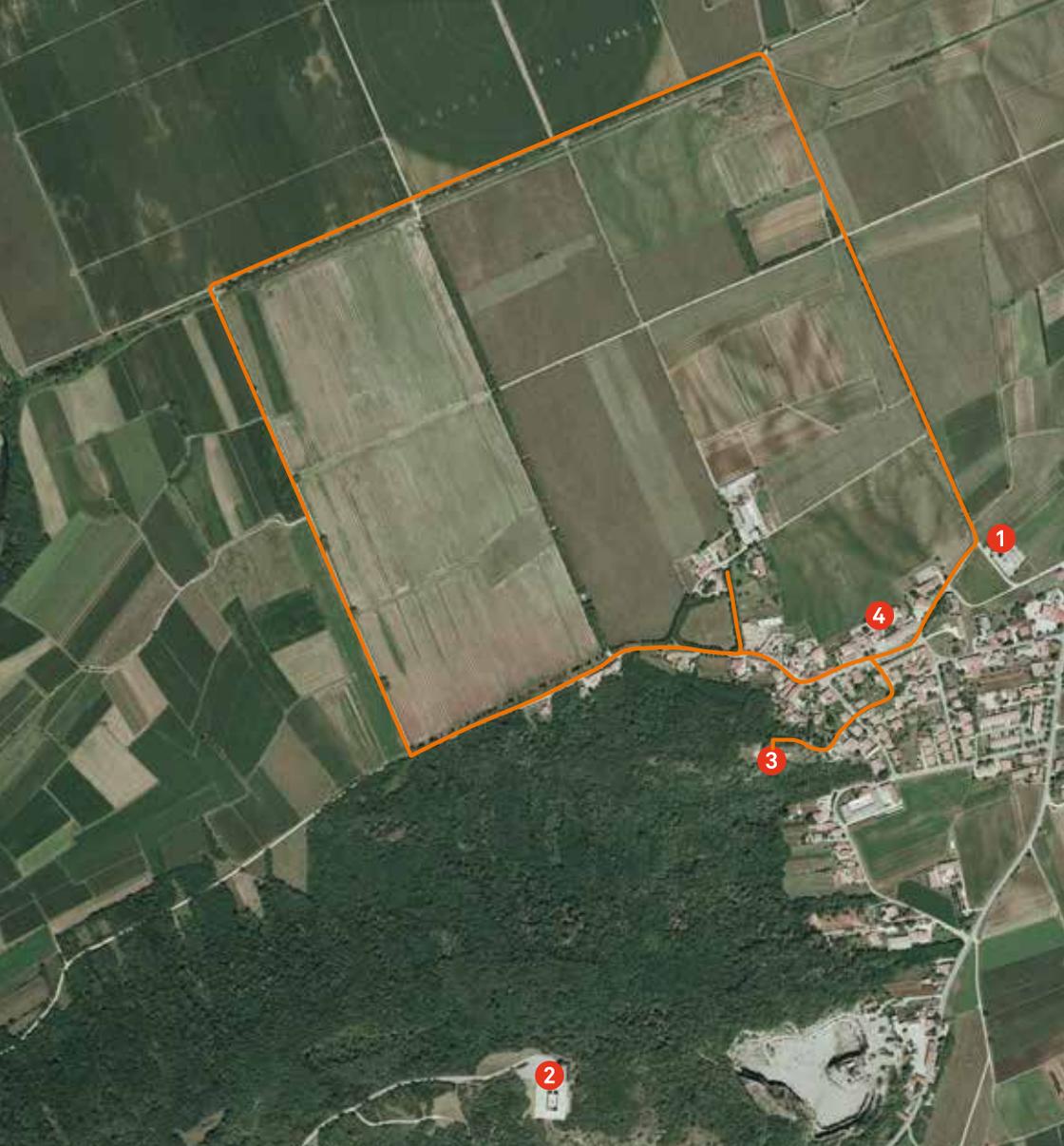
tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità facilitata



Il tracciato si articola tra la zona dell'abitato di Borgnano, frazione a sud di Cormons, e la vicina zona agricola.

Complessivamente la lunghezza del cammino è di circa 4 km. Il percorso prende avvio dall'**area sportiva (1)**, percorre la campagna Cormonese per concludersi all'interno dell'abitato di Borgnano. Il punto di partenza è dotato di un comodo parcheggio e il circuito ad anello permette di ritornare all'inizio del tragitto.

Il cammino si snoda lungo percorsi a fondo naturale sfruttando gli allineamenti dei riordini fondiari fiancheggiati da filari di alberi che permettono l'ombreggiatura nei periodi più caldi, secondo tracciati che enfatizzano la visuale della zona pianeggiante. Quindi ritorna verso l'abitato e prosegue costeggiando il vicino **colle di Medea (2)**, dalla cui sommità si gode la vista dell'intera pianura. Alle sue pendici sorge la chiesetta votiva di **Santa Fosca Vecchia (3)**, di origini medioevali, che conserva al suo interno arredi ottocenteschi.

Proseguendo e rientrando in paese si raggiunge piazza della Repubblica, cuore della frazione di Borgnano, su cui si affaccia la **chiesa di**

Santa Fosca Nuova (4), all'interno della quale si trovano arredi e suppellettili dei secoli XIX e XX e dipinti settecenteschi, tra cui Il riposo durante la fuga in Egitto e Il transito di San Giuseppe di Pietro Bainville.



Dati generali percorso



3,9 Km



50'



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità facilitata

Il percorso si estende tra il piccolo centro turistico-residenziale del Villaggio del Pescatore con le sue due isole di fronte al porticciolo e il sentiero adiacente al corso del fiume Timavo, da cui partono altri sentieri che permettono di raggiungere diversi punti di notevole interesse naturalistico, storico ed archeologico.

Il percorso inizia dal centro del paese, di fronte alla **chiesa di San Marco Evangelista (1)**, e prosegue lungo la costa, passando davanti al piccolo **museo (2)** con la mostra permanente “Storia e Preistoria attorno al Timavo”.

Nei pressi dello stesso museo ha anche inizio il suggestivo sentiero storico-naturalistico di **punta Bratina (3)** che conduce al fiume Timavo. Continuando sempre lungo la costa si arriva allo **squero (4)** dove il percorso curva a sinistra e prosegue lungo il ponte che collega il piccolo borgo alla prima isola. Oltrepassato il ponte, continuare a sinistra seguendo il percorso che costeggia le barche attraccate lungo la riva, mentre sul lato destro si passerà accanto al **Centro Sportivo (5)** del Villaggio del Pescatore, dove vengono praticati diversi sport tra i quali

tennis, calcio, basket, canoa, vela, pesca, etc. Proseguendo dritto, dopo aver superato il Centro Sportivo e il campo di calcio, il percorso curva a destra prima del campo di basket e continua nella direzione della sponda opposta. Una volta raggiunta la sponda opposta dell'isola, rimanere sulla sinistra per proseguire in direzione della seconda isola. Lungo il percorso si supererà, sempre a sinistra, la nuova **area attrezzata (6)** per le attività a corpo libero. Continuando dritto con la sponda del Timavo sulla destra, il percorso si chiude ad anello passando tra prati e pinete, creando un suggestivo itinerario tra luci ed ombre e riflessi del mare.



Dati generali percorso



1,8 Km



30'



tratto sterrato



animali consentiti



percorribilità facilitata

Il percorso inizia nella centrale piazza Vittorio Emanuele III e conduce al piazzale antistante la Parrocchiale dove, sino al 1915, si ergeva il monumento a Francesco Giuseppe.

Al termine di viale Pitteri, un tempo accesso alla Villa del poeta, si trovava in passato un importante convento dei frati della congregazione domenicana. Seguendo la via dei Conventi e la via dei Pini si esce dall'abitato. Un largo sterrato s'inoltra negli estesi Campi dei Fratti e, lungo il cammino, si rinviene ai piedi di un gelso un antico termine confinario. Proseguendo verso settentrione si raggiunge il confine comunale con la Cjampagna Colomp, dove si svolta a destra lungo un antico tracciato viario, che un tempo collegava Gorizia a Palmanova.

Entrando in una zona ombreggiata, si raggiunge il Volt di Fara e poi, attraversata la SP 10, ad un punto di ristoro da cui ammirare il panorama. Si continua in un boschetto sino al **Capitello di Sant'Eurosia (1)**. Dando le spalle al capitello è possibile individuare un ampio tratturo fra i vigneti che, attraverso i Campi di Santa Rosa, porta all'incrocio con la Strada della Colombara, nei pressi dell'ingresso alla

Braida di Spessotto e, di qui, si giunge fino alla **chiesetta di San Pietro e Paolo (2)** di Villanova. Poco oltre il capitello si giunge all'incrocio con la Strada della Colombara e seguendo l'ampio sterrato si raggiunge la Casa sotto i Ronchi e la via Contessa Beretta.

Percorsi un centinaio di metri, una stradina s'inoltra a sinistra, costeggiando l'antico muro della Villa Russian-Cressati, dove un tempo aveva sede il Convento delle Poverelle di Santa Caterina da Siena.

Il tracciato della vecchia strada comunale esce nella retrostante campagna e, nei pressi di un'abitazione colonica, si entra nell'antica Braida dei Pestazzi.

Il sovrastante crinale dei Ronchi di San Giovanni Battista accompagna il viandante tra rigogliosi filari e appezzamenti coltivati fino all'incrocio con il Viottolo per Villanova, diretto all'omonima frazione. Tralasciando la diramazione, un ampio sterrato segnalato si dirige verso l'evidente **Campanile (3)**, quindi, rasentando il muro della Braida della Chiesa con un paio di svolte, si ritorna al punto di partenza.



Dati generali percorso



6 km



1h 45'



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



Il percorso si sviluppa lungo la sponda sinistra del fiume Tagliamento.

Il percorso prevede 3 punti di ingresso: il primo in corrispondenza della **chiesa della SS. Trinità (1)**, a nord al confine con il comune di Ronchis; il secondo nei pressi dell'**area verde attrezzata (2)** di via Viola ed il terzo a Latisana, nei pressi della zona a **parcheggio (3)** limitrofa al ponte ferroviario della linea Venezia-Trieste.

Si sviluppa per una lunghezza complessiva di circa 4.435 m, tra il capoluogo Latisana e la frazione Latisanotta, prevalentemente in sommità arginale con tratti pianeggianti e caratterizzati da diverse pavimentazioni. Partendo da Latisana, con un percorso lungo circa 3.236 m si può raggiungere la chiesetta della SS. Trinità in circa 45 minuti. Partendo da Latisana, con un percorso lungo circa 2.675 m si può raggiungere l'area verde di via Viola in circa 36 minuti.

A Latisana, il percorso, attraverso una rampa adatta ad essere utilizzata da persone con ridotte capacità motorie, si porta in sommità arginale.

Da qui, proseguendo verso nord si lasciano sulla destra via Sottopovo, la piazza con il **Duomo di San Giovanni Battista (4)**, le piazze Garibaldi e Indipendenza, e via Rocca, nascoste alla vista dalla cortina di edifici.

Il percorso prosegue verso nord costeggiando il **Parco Gaspari (5)**, area verde attrezzata e, sempre in sommità arginale, raggiunge, compiendo prima un'ampia curva verso ovest, lasciando sulla destra lo stadio comunale e poi una più stretta verso Nord, il limite Ovest del centro abitato di Latisanotta.

Il percorso poi si dirama lungo due direttrici: la prima prosegue verso nord, costeggiando l'argine del fiume Tagliamento, per raggiungere la chiesa della SS. Trinità, posta al limite Nord del Comune di Latisana, a confine con il comune di Ronchis; la seconda si sviluppa dapprima verso Est lungo via della Libertà, via principale di Latisanotta, per poi deviare verso Sud, lungo via Viola, per raggiungere l'area verde attrezzata adiacente alla locale Scuola Primaria ed il relativo parcheggio.



Dati generali percorso



4,4 km



1h 20'



tratto sterrato



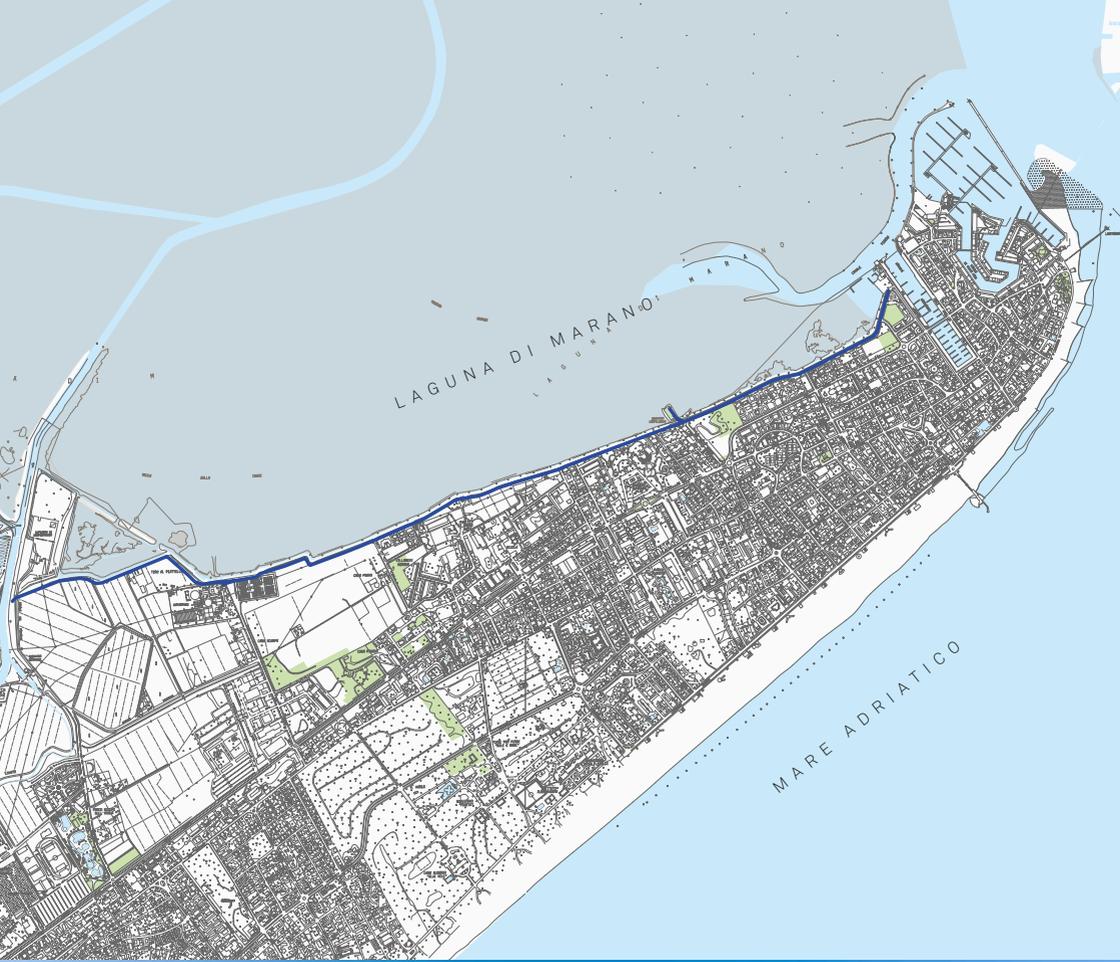
tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità facilitata



In fondo alla Darsena “Porto Vecchio”, vicino al vecchio solitario Casone, parte il percorso “**Nei Colori del Tramonto**” chiamato così perché è accompagnato dal Sole nel suo calare della sera. Il percorso è lungo 4 km e procede sull’argine, abbellito dalla fila delle tamerici a bordo della laguna, dove, in angoli reconditi, anatre, germani reali e cigni vivono sicuri e protetti. Il cielo del tramonto lungo questo cammino è particolarmente suggestivo e, soprattutto durante la stagione fredda, regala momenti davvero emozionanti. Inoltre, da qualsiasi punto, offre un’ampia panoramica delle cime delle montagne che abbracciano il Friuli Venezia Giulia.

BIODIVERSITÀ: si possono ammirare diverse specie animali, dagli uccelli ai rettili, dagli anfibi agli insetti, dai molluschi ai mammiferi. L’avifauna è ben rappresentata, dagli anatidi, come il germano reale (*Anas platyrhynchos*) e lo svasso piccolo (*Podiceps nigricollis*), alla famiglia degli ardeidi, come la garzetta (*Egretta garzetta*) e l’airone cinerino (*Ardea cinerea*).

Il percorso ciclo-pedonale è su terreno naturale con pavimentazione in pietrisco calcareo.

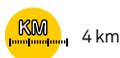
È accessibile a persone con ridotta o impedita capacità motoria e arredato da panchine per una sosta in relax. Il tracciato intercetta locali adibiti a ristoro, che sono eventualmente presenti anche in area limitrofa (soprattutto nella stagione balneare). In prossimità della partenza, ovvero Darsena Porto Casone, è presente un’area fitness attrezzata.

Lignano Sabbiadoro può vantare una sua peculiarità: ogni frazione è possibile misurarla tutta a passi.

Proprio, per godersi questa incantevole e suggestiva località turistica, i passi percorribili lungo la Città saranno un vero e proprio “s-passo” per tenere in movimento il proprio corpo. Basterà scegliere un itinerario e, godendosi la natura, i profumi e l’atmosfera, si scopriranno le caratteristiche e gli angoli meno noti.



Dati generali percorso



4 km



1h 15'



tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità notturna



percorribilità facilitata



Dalla bocca di porto, che collega il mare alla laguna, parte questo percorso sorvegliato dal **Faro Rosso (1)**, una luce che è da sempre riferimento di navigazione sicura per i naviganti. In corrispondenza del faro, ogni mattina nasce il Sole che abbraccia la città e nel giorno del suo solstizio, Lignano dedica al Sole la musica dell'alba come un rito propiziatorio per un'estate di vacanze e di benessere.

Camminando lungo il mare si incontrano molte occasioni di meraviglia: il **Villino Zuzzi (2)** - 1910 - la più raffinata costruzione liberty della città e, poco più avanti, la **Terrazza Mare (3)**, simbolo di una città che al mare e al Sole deve la sua fortuna. Proseguendo nei pressi dell'Ufficio 16 un bar in **spiaggia (4)** si colora di giallo in onore e in memoria di G. Scerbanenco, primo importante giallista italiano che proprio al "Bar Gabbiano" amava comporre i suoi lavori, durante il tempo che ha vissuto, con la sua famiglia a Lignano.

Il percorso termina all'**Ufficio 19 (5)** punto in cui il lungomare fa una grande curva che ci permetterà poi di entrare in Pineta.

BIODIVERSITÀ: il bagnasciuga trova la classica fauna che si incontra in riva al mare con crostacei e molluschi tipici delle spiagge, l'avifauna è rappresentata prevalentemente dai gabbiani infatti troviamo sia il *Larus michahellis* (il gabbiano reale zampe gialle) che il *Chroicocephalus ridibundus* (il gabbiano comune).

Il percorso ciclo-pedonale è su terreno naturale con pavimentazione in pietrisco calcareo.

È accessibile a persone con ridotta o impedita capacità motoria e arredato da panchine per una sosta in relax. Lungo il percorso si trovano spazi verdi con altalene, scivoli e giochi e, per i più sportivi, un'area fitness attrezzata.



Dati generali percorso



2,9 km



45'



tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità notturna



percorribilità facilitata

Nello straordinario progetto dell'architetto Piccinato che con una visione attualissima di rispetto per l'ambiente, aveva previsto brevi strade senza uscita che mantenessero il silenzio e la privacy delle eleganti case di vacanza, si inserisce il cammino del pensiero. Un percorso nascosto tra i pini e le siepi private, di vero benessere e silenzio, si articola attraverso le "Calli" dedicate a personaggi dell'Arte, della Musica e della Letteratura di ogni tempo. Ogni tanto si incontrano, nel verde, alcuni "pensieri" e aforismi che suscitano la riflessione sull'umana avventura e riportano al personaggio a cui è dedicata la Calle. Per il benessere anche dell'anima.

BIODIVERSITÀ: questi particolari percorsi verdi fra le aree verdi ma antropizzate di Lignano Riviera fanno da dimora a diverse specie animali, come lo *Sciurus vulgaris* (Scoiattolo rosso comune) e le *Garrulus glandarius* (ghiandaie) che approfittano della presenza di diverse specie vegetali ad alto fusto, così come il *Dendrocopos major* (picchio rosso maggiore) il cui picchiettare si sente da lontano.

Il sottobosco e la numerosa presenza di oleandri sono fonte di cibo di diversi lepidotteri come la *Daphnis nerii* (sfinge dell'oleandro), uno dei lepidotteri Eteroceri più belli d'Europa.

Il percorso ciclo-pedonale, con fondo asfaltato e con fondo naturale in ghiaino compatto, è accessibile a persone con ridotta o impedita capacità motoria e arredato da panchine per una sosta in relax oppure all'ombra dei pini marittimi nelle prossimità di una vasta pineta accanto alla chiesetta dei **SS. Ermacora e Fortunato (1)**.

Il tracciato intercetta locali adibiti a ristoro, che sono eventualmente presenti anche in area limitrofa (soprattutto nella stagione balneare).



Dati generali percorso



4,2 km



1h 30'



tratto sterrato



animali consentiti



percorribilità notturna



percorribilità facilitata

Dalla grande curva che segna il rientro del lungomare, si accede alla pista ciclopedonale che costeggia le vecchie dune di sabbia, ancora intatte, per circa un chilometro a sinistra, il mare, laggiù dopo l'ombra della vecchia pineta in cui pini, arbusti, felci e sommacchi del sottobosco accompagna il cammino.

A destra la grande **torre dell'orologio (1)** della vecchia colonia marina. Per i più fortunati è una sorpresa ascoltare gridolini e canzoni di centinaia di bambini che tra oleandri e campetti trascorrevano le loro vacanze.

Ai più attenti, rallentando, soprattutto nelle ore più calde, è concesso di percepire un intenso profumo di resina inebriante, foriero di respiri salubri, che confortano e rendono magica l'atmosfera intorno. Uscendo dal cancello, si procede verso Lignano Pineta, giù fino alle **Terme (2)**, incontrando a destra le prestigiose ville degli architetti che di Lignano hanno fatto un felice esperimento urbanistico famoso nel mondo.

BIODIVERSITÀ: questa pineta con la presenza a volte assordante delle cicale è rifugio per diverse specie animali infatti incontriamo facilmente lo *Sciurus vulgaris* (Scoiattolo rosso comune) la *Pica pica* (gazza eurasiatica) la *Streptopelia decaocto* (la tortora dal collare o tortora orientale), il *Columba livia* (il piccione selvatico) *Columba palumbus* (il colombaccio). La presenza di tutti queste possibili prede attira di conseguenza anche qualche predatore e, raramente è possibile incontrare la *Vulpes vulpes* (la volpe rossa).

Il percorso ciclo-pedonale, con fondo asfaltato, è accessibile a persone con ridotta o impedita capacità motoria e arredato da panchine per una sosta in relax.

In prossimità si trova il **Parco del Mare (3)**, ove sono presenti diversi sentieri e percorsi ginnici. Un bel modo di trascorrere un paio di ore in mezzo alla frescura dei pini. Il tracciato intercetta locali adibiti a ristoro, che sono eventualmente presenti anche in area limitrofa (soprattutto nella stagione balneare).



Dati generali percorso



4 km



1h



tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità notturna



percorribilità facilitata



Dall'idrovora accanto ai cantieri nautici di Marino Uno a Lignano Riviera, parte un percorso solo ciclopedonale che segue l'andamento sinuoso del fiume Tagliamento, il "Re dei fiumi alpini" che segue il confine naturale tra il FVG e Veneto. La strada silenziosa si snoda tra arbusti, pioppi, tamerici e altre essenze autoctone. Ci accompagna a sinistra la naturale spiaggia che abbraccia l'acqua, ancora dolce prima di unirsi al mare. Si risale fino al **Canale di Bevazzana (1)**, l'antica litoranea Veneta, antica via d'acqua, che separa la lingua di terra di Lignano dai campi dell'entroterra. È un percorso nella storia di questo ambiente naturale ancora intatto.

BIODIVERSITÀ: L'incontro fra l'acqua dolce e l'acqua salata da luogo ad un ambiente con caratteristiche peculiari spesso scanditi dalle maree che fanno parzialmente risalire l'acqua salata lungo il percorso del fiume. La pineta con le sue radure è ospite di numerose specie sia vegetali che animali, segnaliamo fra tutte la *Zerynthia polyxena* (polissena) una bellissima farfalla della famiglia delle *Papilionidae* una

farfalla protetta a livello europeo dalla Direttiva Habitat 92/43/CEE e dalla Convenzione di Berna, a volte preda del *Phoenicurus ochruros* (codiroso spazzacamino).



Dati generali percorso



4 km



1h 30'



tratto asfaltato



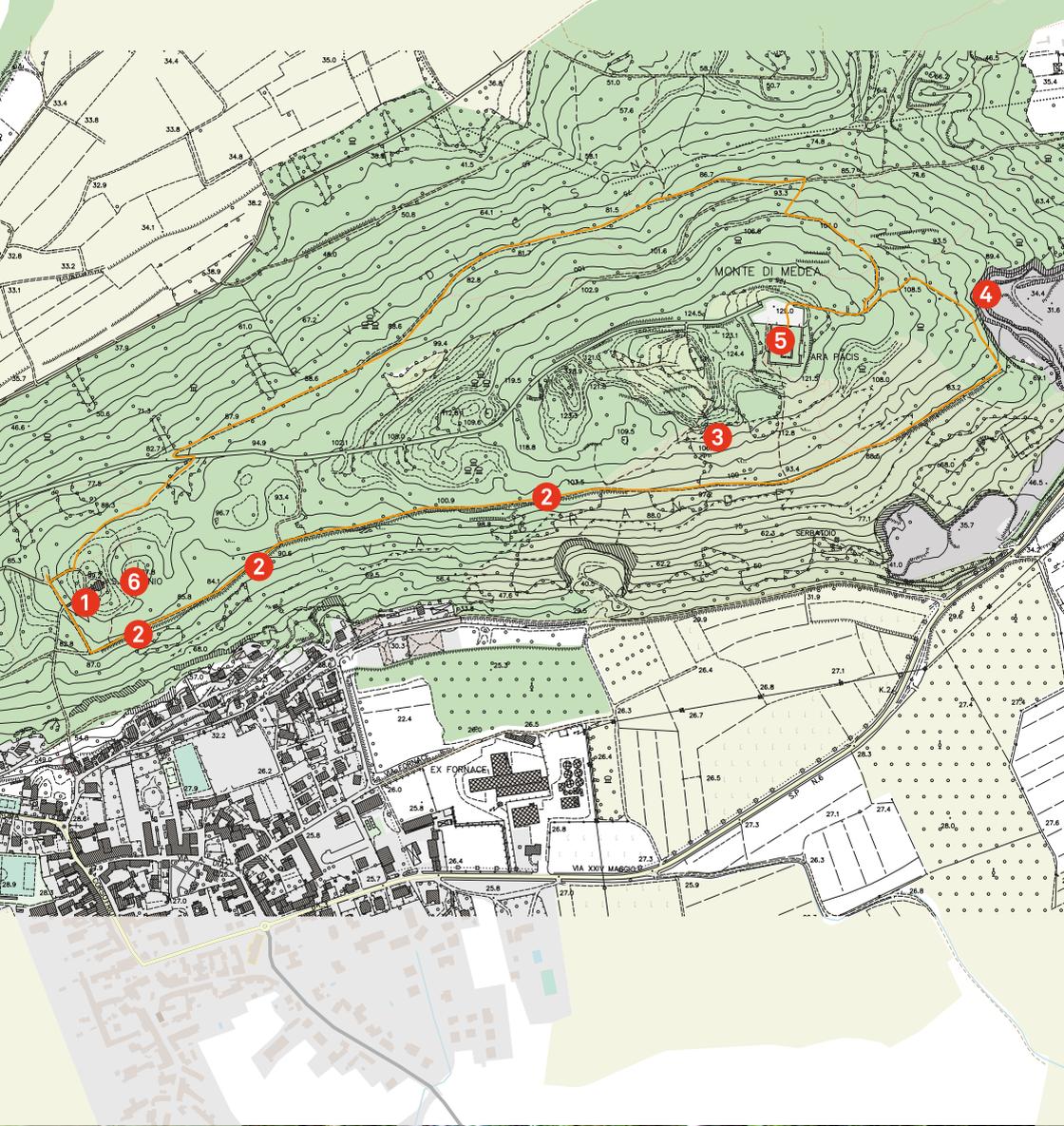
animali consentiti



percorribilità notturna



percorribilità facilitata



Il piacevole anello si sviluppa per circa 4 km, all'interno del parco comunale del Colle di Medea e consente di scoprire e ammirare entrambi i versanti del colle: quello settentrionale, ricco di vegetazione ad alto fusto e caratterizzato da terra rossa e quello meridionale esposto al sole, molto simile al vicino Carso, con rocce affioranti e vegetazione più scarsa, di tipo mediterraneo.

Il percorso è ricco di fioriture in tutte le stagioni: sul versante nord troviamo, in particolare, bucaneve, crocus, primule e viole, mentre lungo il lato sud è possibile ammirare, tra le altre, le meravigliose orchidee selvatiche.

Tra la fauna presente, oltre ai numerosi caprioli e cinghiali, è possibile incontrare anche tassi, volpi e il più raro gatto selvatico.

Dal parcheggio appena sotto la chiesa di Sant'Antonio, ci si avvia verso destra e si incontra la bella **scalinata in pietra (1)** che scende fino al paese, costruita nel 1815 e composta da 343 scalini.

Questo versante del Colle consente di scorgere e visitare le postazioni risalenti alla Grande Guerra: poco dopo aver superato la scalinata si incrocia, infatti, un sentiero nato come strada militare, costruita nel 1915 per raggiungere le **trincee (2)** e l'**Osservatorio del Re (3)**.

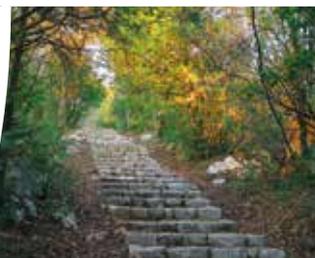
Su sterrato largo e agevole il sentiero corre lungo tutto il crinale e offre un suggestivo panorama. Tale sentiero è infatti denominato "Strada Panoramica"; da qui nelle giornate più limpide si può ammirare tutta la pianura isontina, fino al mare e alla vicina Istria.

Con una piccola deviazione a sinistra, si sale e si raggiunge l'Osservatorio del Re, da dove Re Vittorio Emanuele III seguiva l'andamento dei combattimenti sul Monte San Michele.

Tornati sul sentiero si prosegue e si entra nel bosco di castagni e carpini. Qui, si fiancheggia la vecchia **cava di pietra (4)** e si sale fino a raggiungere quasi la sommità del colle. Poco prima dell'**Ara Pacis (5)**, si imbecca il sentiero a destra e si scende attraversando il bosco per circa 2 km.

Giunti alla fine del sentiero "Tal Bosc", si raggiunge la strada asfaltata, la si attraversa e si sale alla suggestiva pineta. Poco più avanti si incontra, a sinistra, la **Chiesetta di Sant'Antonio (6)** e si completa così l'anello.

Merita sicuramente una visita il monumento dell'Ara Pacis Mundi, costruito nel 1951, dopo gli orrori della Seconda Guerra Mondiale, su progetto dell'architetto Mario Bacciocchi, con l'intento di ricordare, simbolicamente, i caduti di tutte le guerre e di condurre l'uomo verso la pace e la fratellanza tra i popoli.



Dati generali percorso



4 km



1h 30'



sterrato



animali consentiti

Il percorso denominato “**Litorale Isontino**” si sviluppa tra i Comuni di Monfalcone e Staranzano. Rappresenta il completamento naturale del percorso “Basso Isonzo”, che tra sentieri e sotto argine, attraversa i Comuni di San Pier d’Isonzo, San Canzian d’Isonzo e Staranzano.

Il percorso riprende dalla località Riva Lunga di Staranzano, inserita nella zona della Riserva Naturale della Foce dell’Isonzo, che riveste particolare rilevanza in termini ornitologici. Si tratta di uno dei pochi siti planiziali dove si riproduce il picchio muratore, con il picchio verde ed il picchio rosso maggiore anch’essi ben rappresentati. Queste specie sono favorite anche da un sottobosco discretamente rigoglioso, con la presenza di pioppi bianchi che creano un’atmosfera magica all’interno dell’**area boscata (1)** a confine con la Z.S.C. della Cavana di Monfalcone.

Il percorso passa poi attraverso **Marina Julia (2)**, affacciata sul golfo di Panzano, tra il porto di Monfalcone e la foce dell’Isonzo. Sorta negli anni sessanta, si presenta oggi come un tipico centro balneare ricco di strutture ricettive ed esercizi commerciali. La spiaggia, bassa e sabbiosa come tutto il litorale di Monfalcone, è stata negli anni rivalorizzata con la sistemazione dell’arenile e dell’argine che la collega al lido di Panzano.

Il percorso termina a Marina Nova, in particolare all’**Isola dei Bagni (3)**, un isolotto artificiale a sud del quartiere di Panzano, collegato alla terraferma tramite un argine. Si presenta come un luogo tranquillo e ancora naturale, nonostante la vicinanza al porto di Monfalcone e al cantiere navale.

Il sentiero è in fondo naturale, più o meno compatto, talvolta stabilizzato, prevalentemente in fondo erboso con alcuni tratti di ghiaio.

In diverse tratte sono presenti aree di sosta attrezzate con panchine e tavoli, sia lungo il percorso, che nelle immediate vicinanze. Sono presenti inoltre, presso la spiaggia, punti di ristoro con annessi servizi igienici anche per persone con disabilità, facilmente raggiungibili.

Infine, questo percorso si connette ad un anello pedonale, già utilizzato, sul circuito di via dei Bagni Nuova – via del Brancolo – via delle Giarrette – Marina Julia, per un ulteriore sviluppo di 2,5 km.

Il percorso si sviluppa in aree pianeggianti, per cui è adatto ad ogni tipo di utenza, famiglie con bambini, persone anziane, gruppi di cammino, nordic walking.



Dati generali percorso



5 km



1h 15'



tratto sterrato



tratto asfaltato



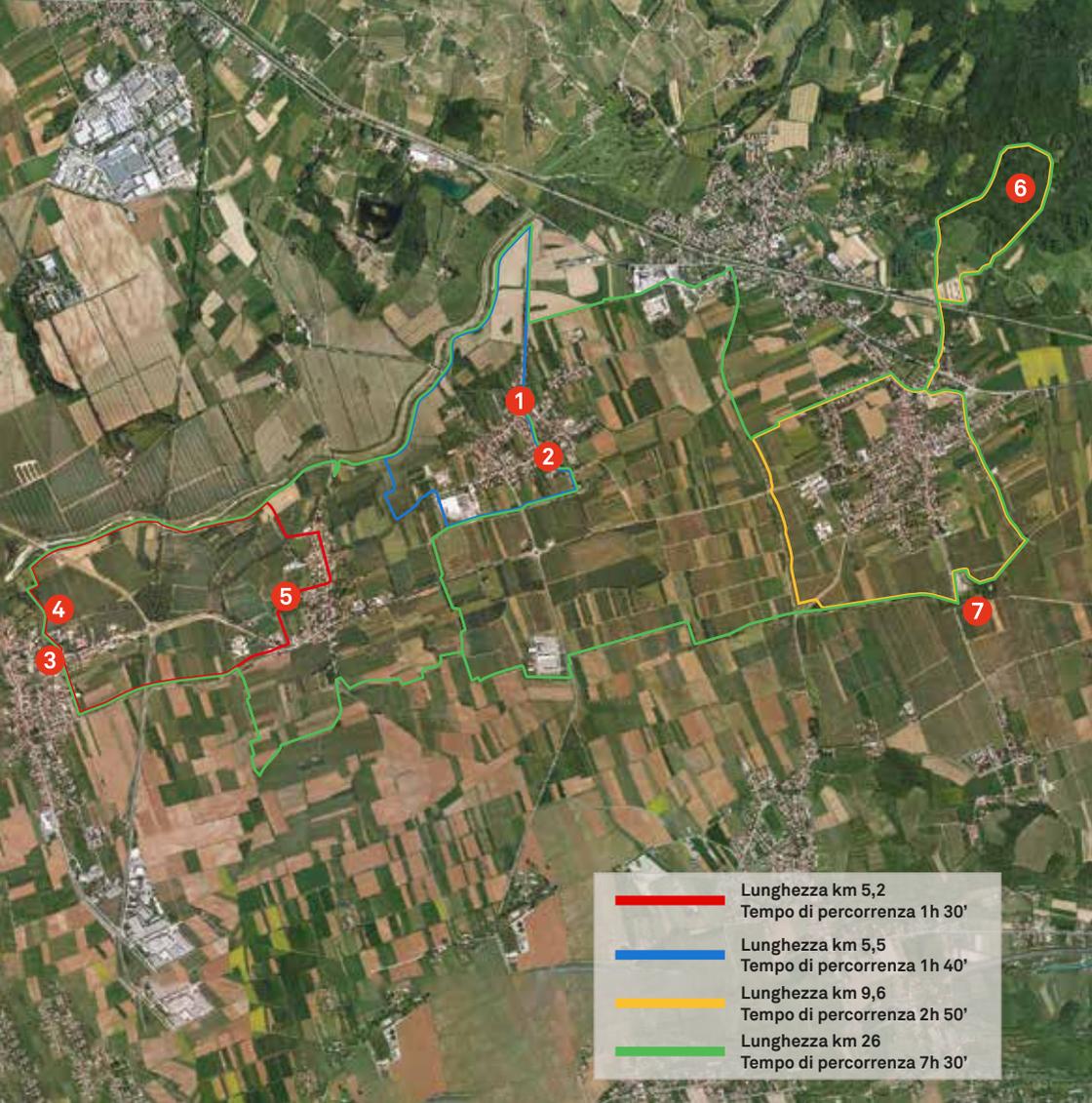
animali consentiti



percorribilità facilitata

Monfalcone e Staranzano

www.comune.monfalcone.go.it - www.comune.staranzano.go.it



Il percorso ha inizio a Moraro, in **piazza Sant'Andrea (1)**, davanti alla casa canonica, edificio costruito nel 1680, e prosegue per via Leopardi e via Ciso Tunì, dove si trovano il **giardino botanico (2)** con un'area attrezzata a pic-nic e un percorso ginnico e dove è situata una fontanella di acqua potabile.

Il tracciato attraversa poi gli impianti sportivi della palestra e del campo di calcio, prosegue tra vigneti e frutteti e raggiunge l'abitato della frazione di Corona, fino a raggiungere il centro di Mariano del Friuli. Ripartendo dal **Parco della Memoria e del Ricordo (3)**, il percorso si addentra nella campagna, costeggiando, in qualche parte, la vecchia cinta fortificata della **Fortezza di Mariano del Friuli (4)**, del XVII secolo. Attraversato un ponticello e seguendo una carrareccia inerbata si arriva al tracciato ciclopedonale Judrio-Versa. Costeggiando il torrente Versa, si passa di fianco al nuovo ponte strallato a campata unica e proseguendo si giunge nel Borgo di Corona dove, nel centro del paese, si può ammirare la **chiesa dei Santi Maria e Zenone (5)** del 1480. Poi si ripiega verso il centro abitato di Mariano attraverso strade bianche e la ciclopedonale della SS. Trinità. Dalla ciclopedonale Versa-Judrio si ritorna a Moraro, costeggiando l'argine del

torrente Versa, si continua nel viale alberato fino in via Oberdan e, attraverso una strada interpodereale, si passa nel territorio del comune di San Lorenzo Isontino. Superato l'incrocio della S.R. 56 si raggiunge il **Parco dei laghetti Rossi (6)**, quindi, si percorre una parte boschiva dove si trovano tre piccole aree di sosta. Alla fine di questa zona, si prosegue su un tratto di strada asfaltata e quindi si arriva nuovamente al punto di partenza. Imboccando via Boschetto/Friuli e percorrendo poi tutta via Isonzo fino alla fine, si raggiunge, svoltando a destra, una zona verde attrezzata. Transitando dietro il cimitero, si raggiunge il **capitello di Santa Eurosia (7)**. Proseguendo, si incrocia la Strada per Farra d'Isonzo. Proseguendo ancora dritti, si raggiungono i collegamenti con il comune di Moraro e di Mariano del Friuli. Svoltando a destra, dopo aver superato la strada per Mariano e aver imboccato la seconda capezzagna, si ritorna al punto di partenza su percorso interpodereale tra vigneti e altre coltivazioni.



Dati generali percorso



26 km



7h 30'



tratto sterrato

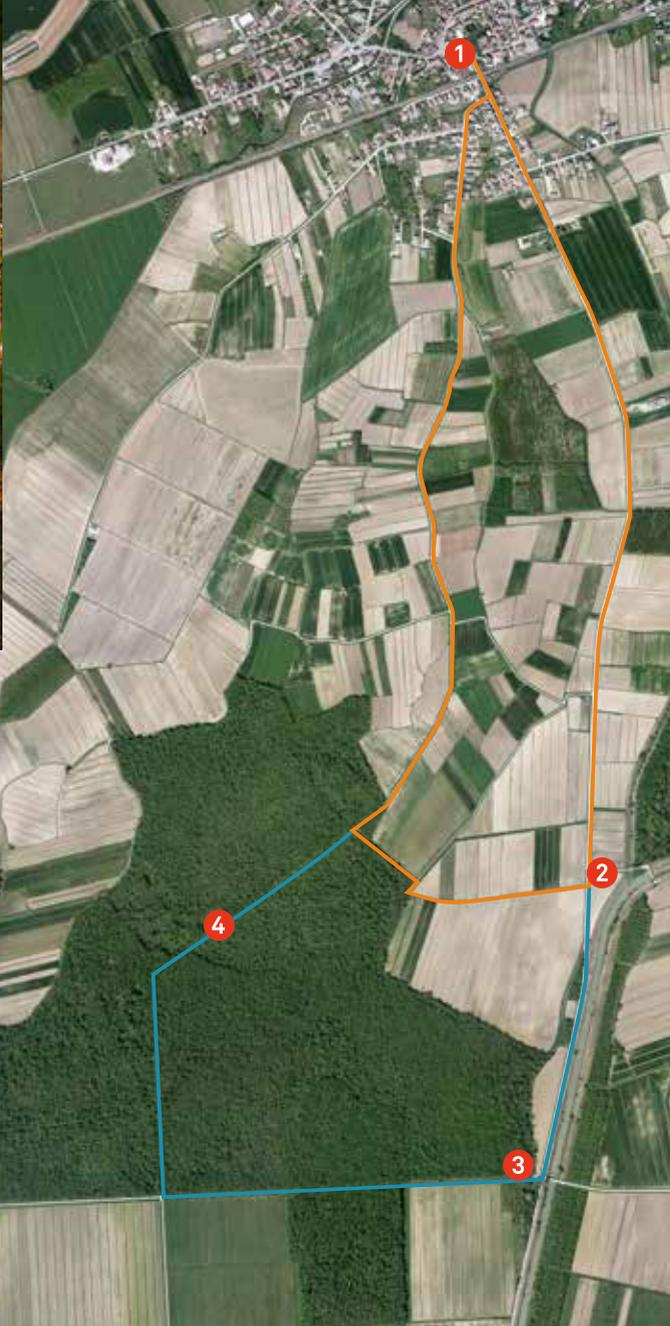


tratto asfaltato



animali consentiti

Moraro, San Lorenzo Isontino e Mariano del Friuli



Il percorso Lupanica si sviluppa dal centro abitato di Muzzana del Turgnano per poi attraversare la campagna e il **Bosco Baredi – Selva di Arvonchi**, resti dell'antica Silva Lupanica, bosco planiziale, che anticamente si estendeva tra i fiumi Livenza e Isonzo. Oggi il bosco è una Zona Speciale di Conservazione IT 3320034 appartenente alla Rete "Natura 2000". L'area permette di ammirare le bellezze naturali, prendere una boccata d'aria buona e svolgere attività motoria, ripercorrendo luoghi teatro di fatti importanti per la storia della comunità muzzanese.

Il percorso ad anello inizia dal **Parco degli Orbi (1)**, sul quale si affaccia **Villa Muciana**, sede della sezione locale della Biblioteca Alviero Negro. Lasciando alle spalle la piazza, si prosegue verso sud lungo Via Levada (ex Strada Levada del Principe), realizzata dal doge di Venezia tra fine del XVI secolo e inizio del XVII secolo), per immergersi, dopo qualche metro, nella campagna muzzanese. Da qui la possibilità di scegliere tra il percorso SMALL, che permette un giro per la campagna, ai margini del bosco e, con una piccola deviazione, di raggiungere l'Area Rolaz, o di proseguire lungo il percorso LARGE, come da segnaletica. L'**Area Rolaz (2)** fu teatro delle Lotte del Cormòr, uno sciopero alla rovescia che coinvolse disoccupati, braccianti e contadini della Bassa Friulana che protestavano contro la mancanza di lavoro nel secondo dopoguerra. In ricordo di questi eventi vi è la statua in legno che raffigura un uomo con la pala in mano, simbolo della forza d'animo, senso di giustizia, resistenza e solidarietà che animarono i protagonisti delle Lotte. Nell'area sono presenti alcune panche e un tavolo dove potersi ristorare.

Scegliendo il percorso LARGE, si potrà attraversare il bosco vero e proprio, a partire dall'**area Toronduze (3)**, dove sarà possibile dissetarsi alla fontana, visionare la cartellonistica informativa sulla flora, fauna e storia degli usi civici, sedersi sulle panche e tavoli e ammirare le opere di Land Art realizzate da artisti provenienti da diversi Paesi del mondo. Nelle vicinanze è presente anche un apiario che produce il miele degli usi civici di Muzzana.

Il percorso LARGE ripercorre un tratto della Romea Strata, che fa parte di una rete di percorsi che ripropongono le antiche vie di pellegrinaggio verso Roma, Santiago de Compostela e Gerusalemme e poi il **Stradon di Miez (4)**, completamente immersi tra gli alberi. All'uscita dal bosco (punto di incontro con il percorso SMALL), vi ritroverete dopo alcuni passi nuovamente nel centro abitato, fino a raggiungere il punto di arrivo al Parco degli Orbi.



Dati generali percorso



11 km



2h

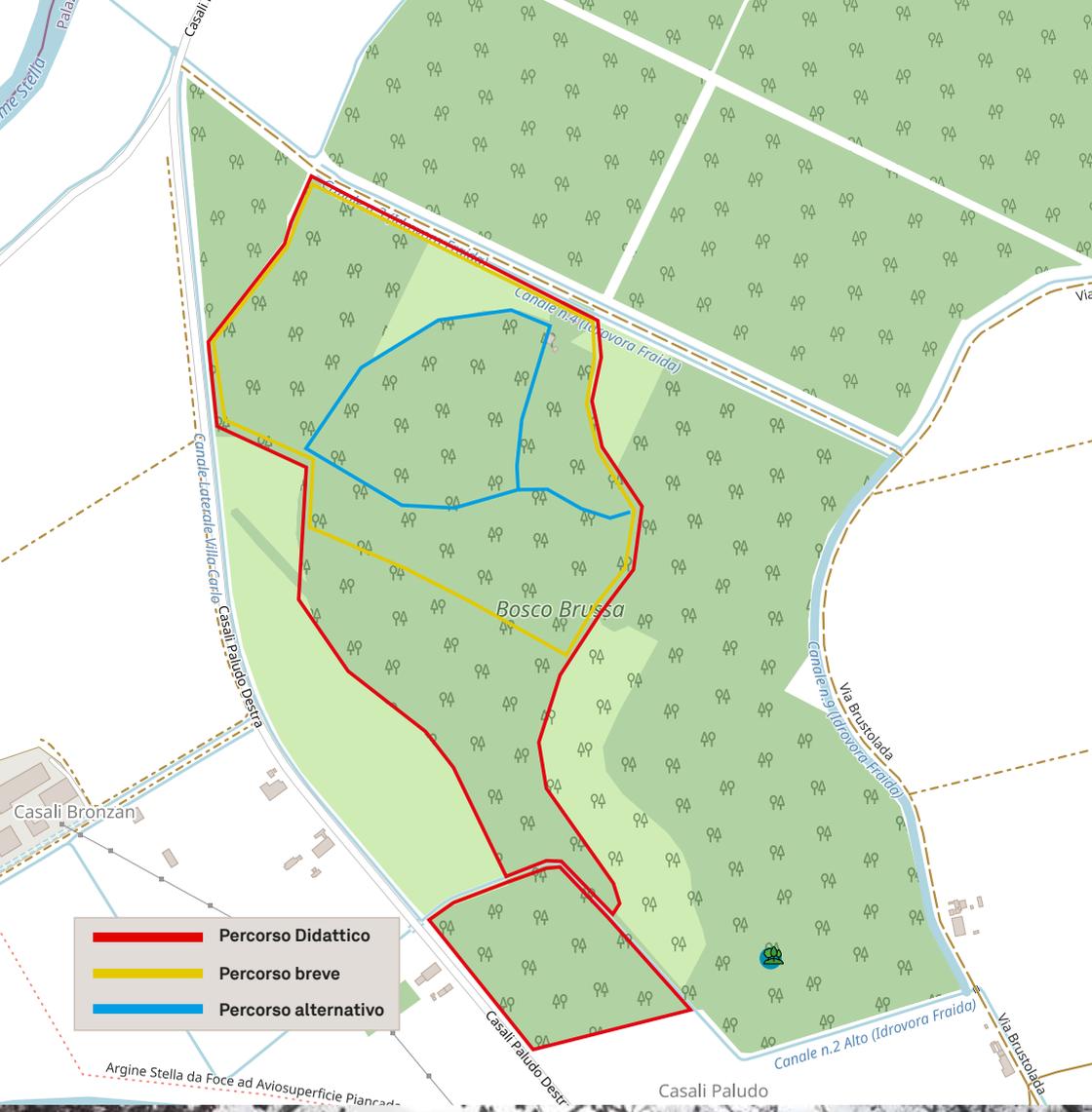


tratto sterrato



tratto asfaltato

animali
consentiti



Il tracciato pedonale, in un percorso pianiziale ad anello, è attrezzato sia per giornate di svago che per piccole escursioni.

L'itinerario ha una lunghezza complessiva di 3.5 km ed è suddivisibile in tre percorsi più brevi, rispettivamente di 2.3 km, 350 m e 1 km. Il percorso, a tratti erboso o di terra battuta, è percorribile mediamente in un'ora.

Le aree di sosta con giochi, tavoli e panchine, posizionati sia in ombra che al sole, rendono fruibile la percorrenza oltre che agli adulti, anche alle famiglie, ai bambini e agli anziani.

Il **bosco** è caratterizzato dalla fitocenosi forestale del quercio-carpineteto, habitat di straordinaria valenza naturalistica. Tra le piante arboree possiamo citare la farnia, il carpino bianco, l'olmo minore, l'acero campestre, il tiglio, il ciliegio selvatico e il nocciolo; tra gli arbusti si notano il biancospino, il ligustro e il sambuco.

Fra i mammiferi presenti il cinghiale, il capriolo, la volpe, il tasso, la lepre, la donnola e la puzzola. Nelle aree più umide trovano invece riparo il rospo comune e due specie di rane rosse.

Tra i volatili troviamo la poiana, il picchio nero, il picchio rosso maggiore, il picchio verde, rapaci diurni come il nibbio bruno e il falco pecchiaiolo. Già dagli anni '80 l'Amministrazione Comunale si adoperò per decisive opere di rimboscimento dell'area, grazie al prezioso contributo dell'associazione "Amici del Bosco Brussa" che ancora oggi ha in gestione l'area. Il bosco fu tagliato negli anni '50 da una società che prese l'area in affitto per avviarla alla coltivazione del mais. Sono stati messi a punto diversi modelli di impianto, con l'intento di verificare nel tempo le dinamiche evolutive e i gradi di resistenza.

Nelle vicinanze si trova l'argine dov'è possibile raggiungere la **bilancia di Bepi**, tradizionale sistema di pesca lagunare e l'**idrovora Fraida**. Costeggiando il canale si arriva presso la **chiesa di Sant'Antonio Abate** e alla rinomata Azienda Agricola Marianis, la quale rappresenta un'eccellenza in tutta Italia per il suo allevamento bio di Pezzata Rossa.



Dati generali percorso





Il punto di partenza si trova in **piazza della Concordia (1)** di Ronchi dei Legionari, spazio destinato all'intera collettività, che con i suoi segni territoriali storici come il **Museo archeologico (2)**, divengono elementi fondativi di uno spazio pedonale di elevata qualità urbana. La piazza è stata oggetto pochi anni fa di lavori di riqualificazione che hanno incluso l'installazione di arredo urbano, rendendola più di un semplice luogo nel quale sostare su una panchina, ma uno spazio che ricollega le persone di qualsiasi età alla loro comunità.

Il tragitto si sviluppa poi per l'**area impianti di base (3)**, polmone verde della cittadina, piacevolmente percorribile, fiancheggiando il retro della **Tenuta di Blasig (4)**, ove il celeberrimo intellettuale Gabriele D'Annunzio soggiornò appena prima di partire per Fiume. Qui è possibile anche fruire della prima area per attività a corpo libero. L'area comprende il Palazzetto, dedicato all'atleta ostacolista e campione europeo Armando Filiput, gli edifici scolastici, bagni pubblici, una fontanella d'acqua e arredo urbano utilizzato come area di sosta.

Qui si trova anche una seconda area fitness in cui sono presenti attrezzature che garantiscono l'attività sportiva anche a persone diversamente abili.

Il percorso procede lungo la "**Cavea**" (5), antico anfiteatro adibito a skate-park, per poi raggiungere **Androna Palmada (6)**, il borghetto più antico di Ronchi dei Legionari; i suoi primi insediamenti, ancora visibili, sono risalenti addirittura al 1400. Il nome "Palmada" deriva probabilmente dal latino "Palma", il palmo della mano. Le stradine dell'antico borghetto di Ronchi dei Legionari, che si dipanavano a ventaglio sino ad una piazzetta, davano davvero l'idea della forma di una mano, caratterizzato dalla presenza di antichi muretti. Tale borghetto si collega con il punto di arrivo coincidente con il punto di partenza di Piazza della Concordia, che funge da snodo per altri itinerari urbani, passando per il centro di Ronchi dei Legionari.



Dati generali percorso



1,5 km



15/20'



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità notturna



percorribilità facilitata

Il percorso “10mila passi a Ruda” si sviluppa ad anello e tocca luoghi e passaggi anche storici e due aree attrezzate per l'attività sportiva all'aria aperta e fa anche parte del “Cammino Celeste”, già esistente, che attraversa il territorio comunale di Ruda.

Il tragitto parte dalla piazza di Ruda, spazio destinato all'intera collettività, con tracciati e i segni territoriali storici di fine Ottocento in cui Chiesa e Municipio non vengono più considerati in contrapposizione, ma divengono elementi fondamentali di uno spazio pedonale di alta qualità urbana. L'area è stata oggetto, pochi anni fa, di un'opera pubblica che l'ha riqualificata donandole il pregio che essa richiedeva.

Il tragitto continua poi lungo la “strada Clipigna” che fiancheggia il ricreatorio parrocchiale e si innesta in una strada di ghiaia piacevolmente percorribile e ben celata tra il verde e la campagna. Questa porta fino all'abitato di Mortesins, ove è possibile dare uno scorcio alla graziosa **chiesetta di Santa Barbara (1)** che fronteggia la piazza, nonché fruire della prima delle due **aree sportive attrezzate (2)**.

Si procede ancora per un tratto della strada per poi deviare in via della Mondina fino all'abitato di San Nicolò, da cui si può ammirare il **ponte sulla roggia (3)** che conserva ancora una parte di parapetto con Fregio ornamentale originario. Nei pressi dell'abito di San Nicolò vi è la seconda **area sportiva attrezzata (4)**, dotata di aree al riparo dal sole.

La frazione di San Nicolò costituisce un'interessante e particolare testimonianza di insediamento rurale della Bassa friulana. Dell'antico borgo medioevale, San Nicolò conserva oggi pochissime tracce.

Sorgeva in corrispondenza dell'incrocio tra due importanti strade: la Levata, che collegava Aquileia ai guadi del Torre, in direzione di Cividale e la strada per il passo di barca sull'Isonzo.

La tipicità di San Nicolò deriva dalla presenza dell'edificio religioso posto anticamente come collegamento tra i guadi del fiume Torre ed il porto di Aquileia, luogo di imbarco per raggiungere la Terra Santa.

Il percorso continua in direzione “Cortona”, percorrendo un tratto di via Ponte Vecchio e procedendo attraverso la campagna sino a giungere all'**argine del fiume Torre (5)**.

Il percorso, fiancheggiato dal fiume, offre un piacevole tratto immerso nel verde della campagna e accompagna nuovamente i viandanti all'abitato di Ruda e, quindi, in piazza Libertà, punto di arrivo del percorso.



Dati generali percorso



9,5 km



1h 30'



tratto sterrato



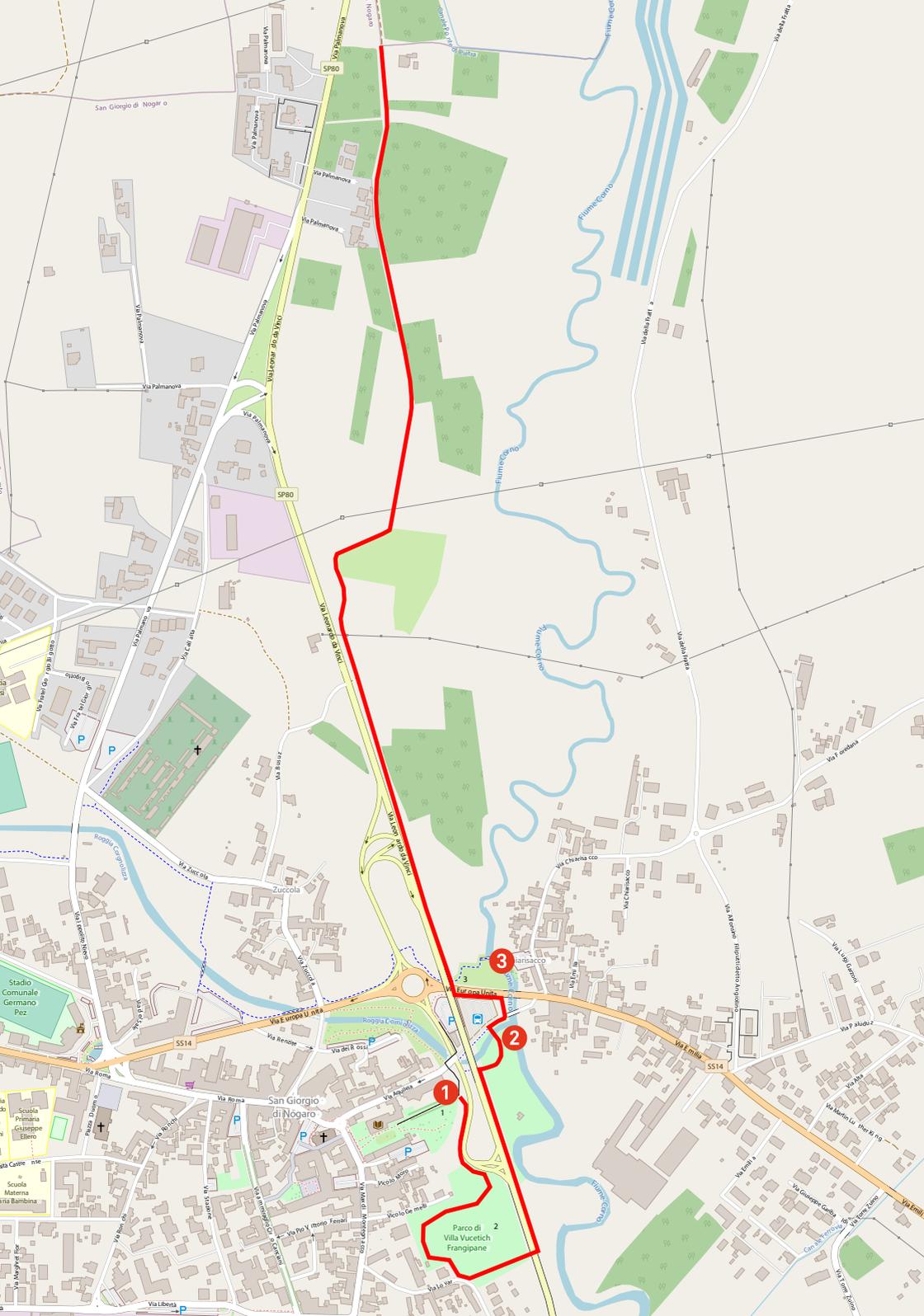
tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità facilitata



Il percorso è di circa 3,5 km e ha inizio dal **parco di Villa Dora (1)**, vicino al parcheggio pubblico di via Aquileia e dal centro abitato di San Giorgio di Nogaro. La Villa è suggestiva e ricca di storia, basti ricordare l'ospitalità che diede alla duchessa D'Aosta a capo della Croce Rossa durante la Grande Guerra nei territori sangiorgini che ospitavano aule studio ed ospedali dell'Università Castrense; ad oggi essa è sede del polo culturale del paese, con la biblioteca, sale riunioni e spazi per l'intrattenimento. Il percorso si snoda, poi, in un angolo molto affascinante del territorio che un tempo era ancora parco della bellissima villa. Circondati da una ricca vegetazione tipica della Bassa friulana e dei suoi boschi, pur trovandoci a due passi dal centro cittadino, si inizia a costeggiare il **fiume Corno (2)** in una zona in cui il suo percorso disegna diverse curve e accoglie le acque del piccolo affluente chiamato "Corgnolizza". Il contesto verde che circonda è davvero suggestivo e affascinante in ogni stagione, ampio, sicuro e accogliente anche per una sosta.

Attraversato il parco lungo il fiume, un ponticello di legno conduce a un breve percorso sul marciapiede per giungere all'attraversamento della ex SS14, reso ben evidente. Da qui il cammino prosegue nella zona del **laghetto (3)**, dove ogni anno viene allestito un magnifico presepe dal "Circolo Chiarisacco" e dove lo stesso organizza il caratteristico pignarul il giorno dell'Epifania. Da qui il camminatore si trova nuovamente in mezzo alla natura seguendo un itinerario che si snoda per lo più in linea retta e che lo porterà oltre i boschetti e in mezzo alla pianura friulana, con i suoi campi coltivati, i fossi, i gelsi e, poco più a destra, ancora il fiume Corno, che lo accompagna lungo il percorso. La direzione è da sud verso nord, contro corrente rispetto al fiume che nasce a Gonars, attraversa il territorio di Porpetto per giungere a San Giorgio di Nogaro e ivi incontrare le acque dell'Ausa prima di gettarsi in mare. Giunti alle porte del vicino **comune di Porpetto (4)**, si ripercorre il cammino, da nord a sud, per rientrare al punto di partenza a Villa Dora.



Dati generali percorso



3,5 km



1h



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



percorribilità facilitata



Il percorso si sviluppa attraverso un circuito ad anello su strade sterrate che tocca i borghi rurali di Jalmicco, San Vito al Torre, Visco e Nogaredo al Torre. Il percorso parte da Jalmicco, tipico paese rurale, nei pressi della **chiesetta della Regina della Vittoria e della Pace (1)** circondata da ventidue cipressi, dedicata ai caduti della Grande Guerra e realizzata nei primi anni del 1900 sull'ex confine fra Italia-Austria e Ungheria. Dalla chiesetta si imbecca una strada asfaltata, che immette poi sul percorso sterrato.

Il percorso attraversa il suggestivo paesaggio rurale, tipico della bassa pianura friulana, caratterizzato dalla presenza di campi, delimitati da **filari di gelsi (2)**, e di piccoli boschetti planiziali. Peculiarità sono rappresentate da uno splendido **albero monumentale (3)**, un bagolaro, raggiungibile attraverso una piccola deviazione che si insinua dentro la campagna dove possiamo anche trovare un'area di sosta e i ruderi di un vecchio casale friulano, presso Jalmicco, in via Fornace, toponimo che testimonia la presenza in quest'area di fornaci fin dal periodo romano. I borghi storici, raggiungibili attraverso il circuito, celano preziose testimonianze della storia di questi luoghi. A Visco possiamo visitare il **Museo sul confine (4)**, edificio che ospitava la ex dogana sul confine italo-austriaco. Sede polivalente, aperta ad ospitare incontri, mostre temporanee e manifestazioni culturali, accoglie la storia e le immagini del paese. Affacciata sulla piazza del centro storico di San Vito al Torre si trova la **chiesa parrocchiale dei Santi Vito e Modesto (5)**, realizzata nel XVIII secolo, da cui si diparte il borgo caratterizzato da spazi pubblici ed edifici privati di elevato valore storico-culturale.

A Nogaredo al Torre possiamo ammirare l'antico borgo storico di impianto medioevale e l'imponente complesso di **villa Gorgo (6)**, realizzata nel XVIII secolo, con la sua scenografia settecentesca, le eleganti barchesse laterali, il giardino, il grande parco e la chiesa di Sant'Andrea (realizzata nel 1330 e restaurata nel 1800) con il suo campiello. In passato Nogaredo fu la sede della Dogana e della Posta. In quest'area si trova anche un guado d'origine romana, denominato "guado dell'Arciduca" in quanto era un tempo un passaggio obbligato per chi dall'Italia volesse raggiungere Vienna. Sempre a Nogaredo troviamo l'edificio che ospitava la vecchia dogana austroungarica.



Dati generali percorso



7.75 km



2h 15'



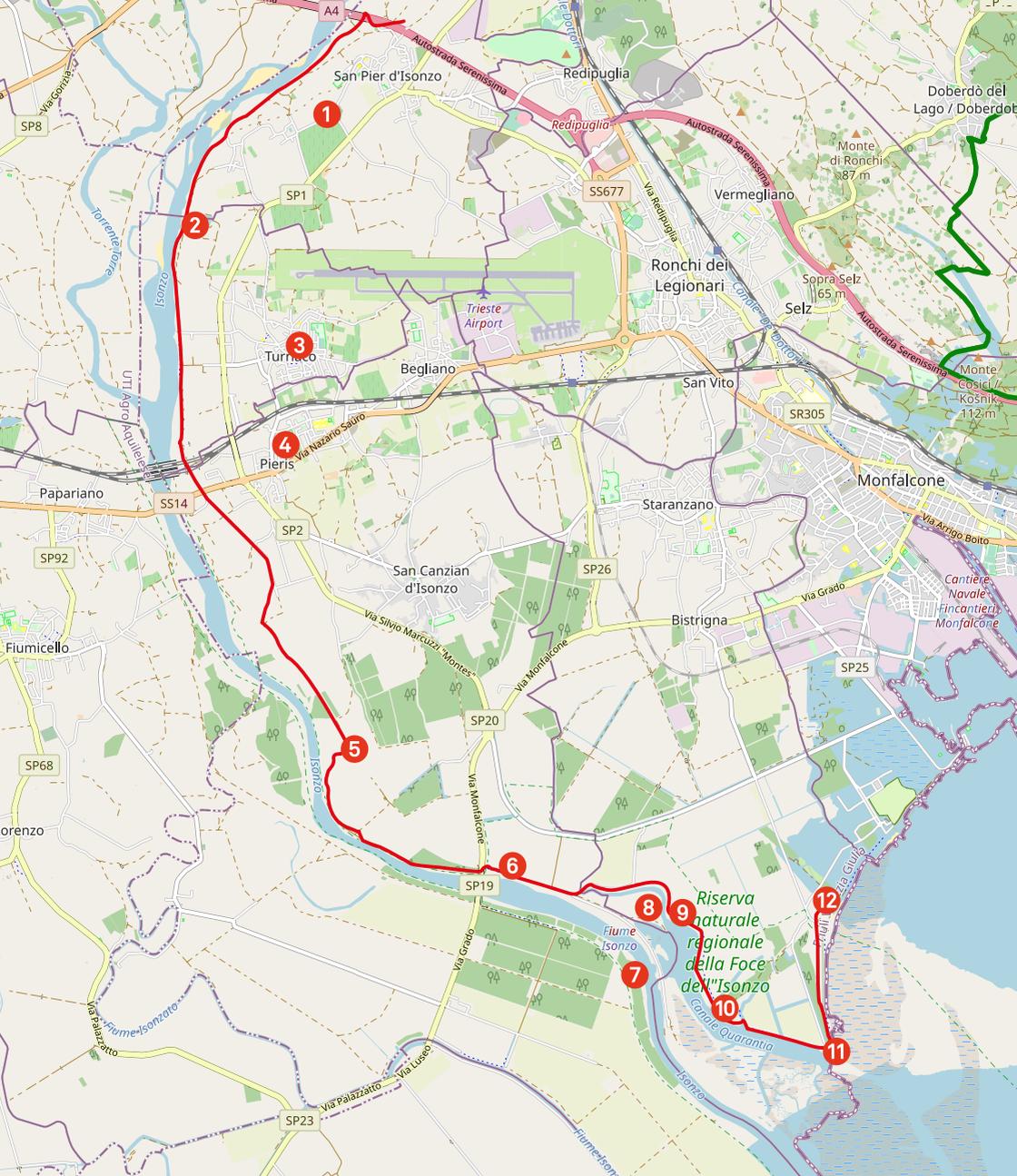
tratto sterrato



animali consentiti

San Vito al Torre, Palmanova e Visco

www.comune.sanvitoal torre.ud.it - www.comune.palmanova.ud.it - www.comune.visco.ud.it



Il **percorso del Basso Isonzo** prende il via dal comune di San Pier d'Isonzo, a breve distanza dal centro abitato. Si seguono sentieri e argini dal fondo naturale paralleli al percorso del fiume, in ambito golenale, intersecando l'antica roggia. A breve distanza **Villa Sbruglio Prandi (1)** tenuta padronale, trasformata in villa dallo stile neoclassico, ospitò un comando militare nel corso della Prima Guerra Mondiale, fu distrutta da un disastroso incendio nel 1938 ed oggi risulta parzialmente ristrutturata. Quindi, si entra nel comune di Turriaco all'interno del **Parco comunale (2)**, luogo molto frequentato e dotato di attrezzature ginniche, ricreative e con diverse indicazioni botaniche. A breve distanza, in paese, la seicentesca **Villa Priuli (3)** e, in località Pieris, Comune di San Canzian d'Isonzo, **Villa Settimini (4)**, ampio complesso dominicale di età settecentesca, ora sede della biblioteca comunale. Sottopassando la linea ferroviaria e la strada regionale ci si avvicina all'argine attraversando l'**area venatoria avifaunistica della Marcorina (5)**, zona ricca di pioppi, salici e altri arbusti tipici della flora palustre. Da qui si può visitare l'importante **sito**

archeologico di epoca romana di San Canzian d'Isonzo.

Superata la provinciale Monfalcone – Grado, si condivide il percorso con la “Ciclovia del mare Adriatico FVG2”, in Comune di Staranzano per entrare nella **Riserva Naturale della Foce dell'Isonzo (6)**. Una breve deviazione porta all'**Isola della Cona (7)** e **Marinetta (8)**, tra i siti di maggiore interesse didattico, scientifico e naturalistico a livello internazionale, riconosciuta come la migliore area d'Italia per il birdwatching. Si prosegue sull'**argine della Quarantia (9)**, vecchio ramo del fiume Isonzo, un tempo ricco di casoni, per arrivare in **località Alberoni (10)**, zona boschiva ricca di pioppi e dal vivace sottobosco. Continuando verso **punta Barene (11)**, da una parte, dalla cima dell'argine, la vista spazia da Grado alla costiera triestina; dall'altra, nei giorni sereni si scorge a Nord il profilo delle Prealpi Giulie con il Matajur, e tutt'attorno prati fioriti, una ricca vita animale che popola piccoli stagni e olle di risorgiva. Infine, si arriva al **Lido di Staranzano (12)**, spiaggia naturale e area protetta Natura 2000.



Dati generali percorso



18,4 Km



3,5 h



tratto sterrato



animali consentiti



percorribilità facilitata

Turriaco, San Canzian d'Isonzo

www.comune.turriaco.go.it - www.comune.sancanziandisonzo.go.it

San Pier d'Isonzo e Staranzano

www.comune.sanpierdisonzo.go.it - www.comune.staranzano.go.it



Per informazioni e aggiornamenti sul progetto, i percorsi e le iniziative

e-mail: federsanita@anci.fvg.it



<https://federsanita.anci.fvg.it>

<https://federsanita.anci.fvg.it/progetti>



<https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute>

<https://bit.ly/FVGinmovimentoRegione>



<https://invecchiamentoattivo.regione.fvg.it/it/>

<https://www.turismofvg.it>



Bibliografia

Ministero della Salute. (2019). Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche ea sottogruppi specifici di popolazione. Accessibile online: https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2682_allegato.pdf (ultimo accesso il 22/01/2023)

Pagani, L., Panarello, D. (2020). Primo rapporto sulla valutazione del progetto” Friuli Venezia Giulia in Movimento. 10mila passi di salute”. DOI: 10.13140/RG.2.2.36579.99369

Pagani, L., Panarello, D. (2021). Secondo rapporto sulla valutazione del progetto “Friuli Venezia Giulia in Movimento. 10mila passi di salute”. DOI: 10.13140/RG.2.2.18790.55362

Pagani, L., Panarello, D. (2022). Evaluation of a program for promoting physical activity and well-being: Friuli Venezia Giulia in Movimento. METRON, 80(1), 97-120.

Pagani, L., Zamaro, G., Sandrin, L., Del Fabbro, T., Del Bianco Rizzardo, A. (2023) Friuli Venezia Giulia in Movimento, 10mila passi di salute” as an example of a multilevel-multifaceted project promoting citizens' physical activity and healthy habits, European Journal of Public Health, Volume 33, Issue Supplement_1, September 2023, <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad133.156>.

World Health Organization. (2013). Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020. Geneva: World Health Organization. Accessibile online: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/94384/?sequence=1> (ultimo accesso il 22/01/2023)

World Health Organization. (2016). Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Geneva: World Health Organization. Accessibile online: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329407/9789289051477-eng.pdf> (ultimo accesso il 22/01/2023)

World Health Organization. (2019). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization.





FRIULI VENEZIA GIULIA
IN MOVIMENTO
SPERANZA. PASSI DI SICURTÀ



Per informazioni, aggiornamenti consultare:
www.federsanita.anci.fvg.it - www.invecchiamentoattivo.fvg.it - www.turismofvg.it
e le relative pagine Facebook insieme ai siti dei Comuni sedi dei percorsi.



FVGinMovimento10milapassidisalute

per informazioni: federsanita@anci.fvg.it

ISBN 979-12-210-5246-6



9 791221 052466