

# FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO

## 10mila passi di salute



Comune di Grado



[federsanita.anci.fvg.it/progetti](https://federsanita.anci.fvg.it/progetti)



[invecchiamentoattivo.regione.fvg.it](https://invecchiamentoattivo.regione.fvg.it)



[www.turismo.fvg.it](https://www.turismo.fvg.it)

### IL PERCORSO “CAMMINAMARE”

Da Ovest ad Est, da **Costa Azzurra (1)** a Pineta si costeggia il mare attraversando il Parco delle Rose, per circa 5 km, in un'atmosfera che cambia continuamente in base alle stagioni e agli orari. Dall'inizio della passeggiata, all'altezza del bar Jolly Costa Azzurra, si costeggia il perimetro sud dell'Isola, lungo la **diga Nazario Sauro (2)** per ascoltare lo sciabordio delle onde e godere del calore del sole, fino al primo pennello a mare, all'altezza dei **giardini Palatucci (3)**. Si prosegue lungo il viale Regina Elena, via Marconi, viale Dante Alighieri, ammirando le **ville** costruite dalla nobiltà dell'impero austriaco, quando Grado venne riconosciuta come **Stazione di cura ufficiale dell'Impero Austro-Ungarico**.

Si prosegue attraversando il **parco delle Rose (4)**. Continuando su viale del Sole, all'incrocio con il viale Martiri Libertà, dal vialetto in mezzo alla Pineta, si arriva all'ultimo tratto del percorso pedonale “**CamminAmare**”, davanti allo stabilimento balneare “Bora Bora Beach”. Il percorso è asfaltato e illuminato fino a Grado Pineta. Per i primi 700 m. si osserva, alla destra, un muretto che divide la spiaggia dalla stradina, da cui si può ammirare la bellezza della spiaggia con il mare e, in lontananza, la costa di Slovenia e Croazia. Tra la vegetazione spontanea dell'arenile si incontrano due siti di deposito delle **fanerogame spiaggiate** che vengono raccolte nel periodo estivo dalla battigia e, ripulite dal materiale antropico, accumulate fino alla fine della stagione balneare. Da ottobre tali fanerogame vengono ridistribuite sulla spiaggia, formando delle vere e proprie banquettes, utili per contenerne l'erosione. Le praterie di fanerogame presenti nei fondali marini di Grado, non sono alghe, ma vere e proprie piante marine dotate di radici, fusto, foglie, fiori e frutti; con la loro fotosintesi assorbono l'anidride carbonica e liberano ossigeno, una vera risorsa per questo litorale e per chi ama camminare in un ambiente molto ricco di ossigeno. Vivendo in grandi colonie costituiscono un habitat favorevole per invertebrati e pesci. Alla sinistra, per l'intero percorso, si potranno ammirare i colori del **bosco** con i profumi sparsi nell'aria dalle diverse specie autoctone e alloctone.

Dopo i primi 700 m. si incontra il **campeggio Al Bosco (5)** e, arrivando a Pineta, chioschi e stabilimenti balneari. Per completare il percorso dei 10.000 passi è necessario ritornare al punto di partenza in Costa Azzurra.

All'alba o al tramonto è un cammino che scuote i sensi e lo spirito, dando sollievo al corpo e alla mente.

### THE ‘CAMMINAMARE’ ROUTE

From West to East, from **Costa Azzurra (1)** to Pineta, for approximately 5 km, this route follows the coast, through the Parco delle Rose, in an atmosphere that is forever changing by the season and by the hour. From the beginning of the promenade, at the Jolly Costa Azzurra Bar, follow the southern perimeter of the island, along the **Nazario Sauro Dam (2)** to listen to the sound of the lapping of the waves and enjoy the warmth of the sun, up to the first groyne, at the height of the **Palatucci Gardens (3)**. The route, then, continues along Viale Regina Elena, Via Marconi, Viale Dante Alighieri, offering a magnificent view on the **villas** built by the nobility of the Austrian Empire, when Grado was acknowledged as an **official healthcare resort of the Austro-Hungarian Empire**. Next, we continue through **Parco delle Rose (4)**. Continuing along Viale del Sole, at the intersection with Viale Martiri Libertà, from the alley in the middle of the pine grove, arrival is made at the last stretch of the “**CamminAmare**” pedestrian path, in front of the ‘Bora Bora Beach’ bathing establishment. The path is paved and illuminated all the way to Grado Pineta. For the first 700 m, a low wall on the right divides the beach from the road, and opens the view to the beauty of the beach and the sea with the Slovenian and Croatian coastline in the background. Amidst the spontaneous vegetation of the sandy shore are two storage sites for beached **aquatic phanerogams** (seagrasses) that are collected in the summer period from the nearshore and, cleared of anthropic material accumulated during the bathing season. From October on, these seagrasses are redistributed along the beach, forming true banquettes, useful for limiting its erosion. The seagrass meadows present on the seabed of Grado, are not algae, but real plants with roots, stems, leaves, flowers and fruits; through their photosynthesis they absorb carbon dioxide and release oxygen, a precious resource for this coastline and for those who enjoy walking in an oxygen-rich environment. As they live in large communities, these sea plants provide a beneficial habitat for invertebrates and fishes. On the left, for the entire route, the colours of the **woodlands** offer a picturesque view that is accompanied by the airborne scents of different autochthonous and allochthonous species.

The **Al Bosco campsite (5)** is encountered after 700 m, and, once at the Pineta, there will be kiosks and bathing establishments. To complete the 10 thousand step route, it is necessary to return to the starting point in Costa Azzurra.

At sunrise or sunset, the route awakens the senses and spirit, soothing the body and mind.



Photo © Grigolio

#### Dati generali percorso/Route general data



5,5 km



1h



tratto sterrato  
dirt road



tratto asfaltato  
paved road



VOI SIETE QUI  
YOU ARE HERE



animali consentiti  
pet friendly



percorribilità facilitata  
accessible road



percorribilità notturna  
night time accessibility



Photo © Grigolio



Photo © Pano Regolin

# FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO

## 10mila passi di salute



Comune di Grado



federsanita.anci.fvg.it/progetti



invecchiamentoattivo.regione.fvg.it



www.turismo.fvg.it

### IL PERCORSO “CAMMINAMARE”

Da Ovest ad Est, da **Costa Azzurra (1)** a Pineta si costeggia il mare attraversando il Parco delle Rose, per circa 5 km, in un'atmosfera che cambia continuamente in base alle stagioni e agli orari. Dall'inizio della passeggiata, all'altezza del bar Jolly Costa Azzurra, si costeggia il perimetro sud dell'Isola, lungo la **diga Nazario Sauro (2)** per ascoltare lo sciabordio delle onde e godere del calore del sole, fino al primo pennello a mare, all'altezza dei **giardini Palatucci (3)**. Si prosegue lungo il viale Regina Elena, via Marconi, viale Dante Alighieri, ammirando le **ville** costruite dalla nobiltà dell'impero austriaco, quando Grado venne riconosciuta come **Stazione di cura ufficiale dell'Impero Austro-Ungarico**.

Si prosegue attraversando il **parco delle Rose (4)**. Continuando su viale del Sole, all'incrocio con il viale Martiri Libertà, dal vialetto in mezzo alla Pineta, si arriva all'ultimo tratto del percorso pedonale “**CamminAmare**”, davanti allo stabilimento balneare “Bora Bora Beach”. Il percorso è asfaltato e illuminato fino a Grado Pineta. Per i primi 700 m. si osserva, alla destra, un muretto che divide la spiaggia dalla stradina, da cui si può ammirare la bellezza della spiaggia con il mare e, in lontananza, la costa di Slovenia e Croazia. Tra la vegetazione spontanea dell'arenile si incontrano due siti di deposito delle **fanerogame spiaggiate** che vengono raccolte nel periodo estivo dalla battigia e, ripulite dal materiale antropico, accumulate fino alla fine della stagione balneare. Da ottobre tali fanerogame vengono ridistribuite sulla spiaggia, formando delle vere e proprie banquettes, utili per contenerne l'erosione. Le praterie di fanerogame presenti nei fondali marini di Grado, non sono alghe, ma vere e proprie piante marine dotate di radici, fusto, foglie, fiori e frutti; con la loro fotosintesi assorbono l'anidride carbonica e liberano ossigeno, una vera risorsa per questo litorale e per chi ama camminare in un ambiente molto ricco di ossigeno. Vivendo in grandi colonie costituiscono un habitat favorevole per invertebrati e pesci. Alla sinistra, per l'intero percorso, si potranno ammirare i colori del **bosco** con i profumi sparsi nell'aria dalle diverse specie autoctone e alloctone.

Dopo i primi 700 m. si incontra il **campeggio Al Bosco (5)** e, arrivando a Pineta, chioschi e stabilimenti balneari. Per completare il percorso dei 10.000 passi è necessario ritornare al punto di partenza in Costa Azzurra.

All'alba o al tramonto è un cammino che scuote i sensi e lo spirito, dando sollievo al corpo e alla mente.

### THE ‘CAMMINAMARE’ ROUTE

From West to East, from **Costa Azzurra (1)** to Pineta, for approximately 5 km, this route follows the coast, through the Parco delle Rose, in an atmosphere that is forever changing by the season and by the hour.

From the beginning of the promenade, at the Jolly Costa Azzurra Bar, follow the southern perimeter of the island, along the **Nazario Sauro Dam (2)** to listen to the sound of the lapping of the waves and enjoy the warmth of the sun, up to the first groyne, at the height of the **Palatucci Gardens (3)**. The route, then, continues along Viale Regina Elena, Via Marconi, Viale Dante Alighieri, offering a magnificent view on the **villas** built by the nobility of the Austrian Empire, when Grado was acknowledged as an **official healthcare resort of the Austro-Hungarian Empire**. Next, we continue through **Parco delle Rose (4)**.

Continuing along Viale del Sole, at the intersection with Viale Martiri Libertà, from the alley in the middle of the pine grove, arrival is made at the last stretch of the “**CamminAmare**” pedestrian path, in front of the ‘Bora Bora Beach’ bathing establishment. The path is paved and illuminated all the way to Grado Pineta. For the first 700 m, a low wall on the right divides the beach from the road, and opens the view to the beauty of the beach and the sea with the Slovenian and Croatian coastline in the background.

Amidst the spontaneous vegetation of the sandy shore are two storage sites for beached **aquatic phanerogams** (seagrasses) that are collected in the summer period from the nearshore and, cleared of anthropic material accumulated during the bathing season. From October on, these seagrasses are redistributed along the beach, forming true banquettes, useful for limiting its erosion. The seagrass meadows present on the seabed of Grado, are not algae, but real plants with roots, stems, leaves, flowers and fruits; through their photosynthesis they absorb carbon dioxide and release oxygen, a precious resource for this coastline and for those who enjoy walking in an oxygen-rich environment. As they live in large communities, these sea plants provide a beneficial habitat for invertebrates and fishes. On the left, for the entire route, the colours of the **woodlands** offer a picturesque view that is accompanied by the airborne scents of different autochthonous and allochthonous species.

The **Al Bosco campsite (5)** is encountered after 700 m, and, once at the Pineta, there will be kiosks and bathing establishments. To complete the 10 thousand step route, it is necessary to return to the starting point in Costa Azzurra.

At sunrise or sunset, the route awakens the senses and spirit, soothing the body and mind.



Photo © Grigolio

#### Dati generali percorso/Route general data



5,5 km



1h



tratto sterrato  
dirt road



tratto asfaltato  
paved road



VOI SIETE QUI  
YOU ARE HERE



animali consentiti  
pet friendly



percorribilità facilitata  
accessible road



percorribilità notturna  
night time accessibility



Photo © Grigolio



Photo © Pano Regolin