FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO

10 MILA PASSI DI SALUTE

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

www.turismofvg.it

ITA

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

INFO

PromoTurismoFVG

Strategies, Development, Operations for Tourism

Villa Chiozza - Via Carso, 3
33052 Cervignano del Friuli (UD)
info@promoturismo.fvg.it
www.turismofvg.it

Numero Verde
800-016-044

www.turismofvg.it

Edizione marzo 2024 Credit: Ulderica Da Pozzo / Fabrice Gallina / Stefano Giacomuzzi / Fabio Pappalettera / Mario Verin

AUSTRIA

SLOVENIA

VENETO

SAPPADA
CRETA FORATA 2469
M. TERZA GRANDE 2586
M. PERNIS 2668
M. CHADENIS 2459
M. COGLIANS 2780
Passo Mte Croce Carnico 1360
CRETA DELLA CHIAVENATE 2769
COL GENTILE 2075
M. CROSTIS 2251
M. LODIN 2645
M. ZERMULA 2540
M. CAVALLO DI PONTEBBA 2239
Passo Pramollo 1540
M. POLLONIG 2599
M. OSTERNIG 2052
M. SINAUZ 1999
CAPANNA DI PONENTE 1736
CERCIVENTO
T. But
T. Pesarina
T. Pontebbana
F. Fella
RISERVA NATURALE REGIONALE CUCCO E RIO BIANCO
TARVISIO
M. SCHENONE 1950
Laghi di Fusine
TANGART 2077
M. RELTINIS 2027
COL GENTILE 2075
OVARO
M. ARVENIS 1967
ARTA TERME
ZUC DAL BOR 2197
IOF DI MONTASIO 2754
M. CIMONE 2380
T. Degano
Lago di Sauris
PARCO INTERCOMUNALE DELLE COLLINE CARNICHE
T. Lumiei
FORNI DI SOPRA
M. TINISA 2060
T. But
TOLMEZZO
T. Raccolana
Lago del Predil
M. CERNALA 2344
VERZEGNIS
AMARO
F. Fella
F. Tagliamento
Lago di Verzegnis
M. PRAMAGGIORE 2479
M. VERZEGNIS 1914
M. PRAMBACH 1744
CAVAZZO CARNICO
M. PLAURIS 1958
M. CANIN 2571
RESIA
VENZONE
BORDANO
PARCO REGIONALE DELLE PREALPI GIULIE
CIMA DEI PRETI 2703
M. CHIARESCONS 2383
M. CITTÀ 2375
M. DURAND 2008
M. TURLON 2311
PARCO REGIONALE DELLE DOLOMITI FRIULANE
M. FRATTA 1194
Lago di Cavazzo
M. CASERINE 2309
M. FRAGOLA 1961
M. CORNAGET 2322
TRAMONTI DI SOPRA
M. CENGLA 1308
Lago di Ca' Zul
TRAMONTI DI SOTTO
M. DOSAIP 2062
M. CLAP 1478
M. TAIET 1369
GEMONA DEL FRIULI
GRAN MONTE 1608
ARTEGNA
MONTENARS
GROTTE DI VILLANOVA
Lago del Vajont
M. RAUT 1921
COL DELLE PITTE 1419
Lago di Ca' Selva
Lago di Tramonti
RIS. NATURALE REGIONALE DEL LAGO DI CORNINO
VITO D'ASIO
OSOPPO
GROTTE DI PRADIS
CLAUZETTO
COL NUDO 2471
M. RESETTUM 2067
FRISANCO
MEDUNO
CREP NUDO 2207
ANDREIS
CASTELNOVO D. FRIULI
RAGOGNA
MAJANO
MOTTAURI 1650
M. IOANAZ 1161
PULFERO
GROTTA DI S. GIOVANNI D'ANTRO
Lago di Barcis
RISERVA NATURALE REGIONALE FORRA DEL CELLINA
SAN DANIELE DEL FRIULI
TRICESIMO
REANA D. ROJALE
M. CAVALLO 2251
M. CASTELLAT 1421
PIANCAVALLO
T. Cellina
T. Meduna
SPILIMBERGO
FAGAGNA
TRAVAGNACCO
MORUZZO
FELETTO UMBERTO
MARTIGNACCO
POVOLETTO
REMANZACCO
CIVIDALE DEL FRIULI
S. PIETRO AL NATISONE
UDINE
PASIAN DI PRATO
F. Natisone
M. CANDAGLIA 1357
BUDOIA
POLCENIGO
S. QUIRINO
CORDENONS
PORDENONE
CANEVA
FONTANAFREDDA
SACILE
ZOPPOLA
FIUME VENETO
CASARSA D. DELIZIA
CODROIPO
SEDEGLIANO
BASILIANO
CAMPOFORMIDO
PAVIA DI UDINE
BUTTRIO
MANZANO
M. SABOTINO 609
CORMONS
M. CALVARIO 240
GORIZIA
MORARO
S. LORENZO IS.
FARRA D'IS.
MARIANO DEL FRIULI
VISCO
S. VITO AL TORRE
MEDEA
PALMANOVA
LESTIZZA
MORTEGLIANO
BICINICCO
CAMPOLONGO TAPOGLIANO
BAGNARIA ARSA
AIELLO D. FRIULI
CAMPOLONGO
M. S. MICHELE 278
CERVIGNANO DEL FRIULI
RUDA
S. PIER D'ISONZO
RONCHI DEI LEGIONARI
TURIACCO
MONFALCONE
M. ERMADA 323
RISERVA NATURALE REGIONALE LAGO DI DOBERDÒ E PIETRAROSSA
S. GIORGIO DI N.
MUZZANA DEL TURGNANO
PALAZZOLO DELLO STELLA
LATISANA
S. CANZIAN D'ISONZO
STARANZANO
RISERVA NATURALE REG. DELLE FALESIE DI DUINO
SISTIANA
AURISINA
RISERVA NATURALE REGIONALE DEL MONTE LANARO
GROTTA GIGANTE
RISERVA NATURALE REGIONALE DEL MONTE ORSARIO
GRIGNANO
RISERVA NATURALE REG. DELLE FOCI DELL'ISONZO
MARANO LAGUNARE
AQUILEIA
F. Ausa
F. Isonzo
RISERVA NATURALE REGIONALE DELLA VALLE CANAL NOVO
Laguna di Marano
RISERVA NATURALE REGIONALE DELLA FOCE DELLO STELLA
Laguna di Grado
RISERVA NATURALE REG. VALLE CAVANATA
AREA MARINA PROTETTA DI MIRAMARE
LIGNANO SABBIADORO
GRADO
LIGNANO PINETA
LIGNANO RIVIERA
TRIESTE
MUGGIA
RISERVA NATURALE REGIONALE VAL ROSANDRA
F. Livenza
F. Meduna
T. Corno
AZZANO DECIMO
PRATA DI PORDENONE
BRUGNERA

LEGENDA

- Percorsi nell'Alto Friuli
- Percorsi nel Pordenonese
- Percorsi che si snodano in più comuni
- Percorsi nel Medio Friuli e nel Friuli Collinare
- Percorsi nell'Area Costiera e nell'entroterra
- InfoPoint PromoTurismoFVG

PERCHÉ FA BENE FARE ATTIVITÀ FISICA REGOLARMENTE?

- Aiuta a prevenire alcune malattie croniche, malattie cardiovascolari, il diabete, l'obesità, e alcuni tumori
- Migliora la capacità respiratoria
- Riduce i valori del colesterolo, della pressione arteriosa
- Migliora lo stato di salute delle ossa
- Permette un maggior controllo del peso corporeo con riduzione del sovrappeso e obesità
- 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

FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO
10 MILA PASSI DI SALUTE

Passeggiare all'aria aperta, in mezzo alla natura e fare attività fisica, da soli o in gruppo, vicino casa, o in altri Comuni, è un "corretto stile di vita" (Organizzazione Mondiale della Sanità) e una "palestra a cielo aperto", da praticare ogni giorno in libertà, perché è bello, aiuta a stare in salute, previene molte malattie, migliora l'umore, contrasta la solitudine e favorisce il ben essere e la qualità della vita a tutte le età.

ECCO 5 MOTIVI PER VENIRE A CAMMINARE IN FRIULI VENEZIA GIULIA

1 UN'INTERA REGIONE A PORTATA DI SCARPA
Scopri i nostri percorsi sparsi in tutta la regione grazie al progetto "10 mila passi di salute" promosso dalla Regione Friuli Venezia Giulia, dal novembre 2018 e realizzato da Federsanità ANCI FVG, insieme all'Università di Udine e PromoTurismo FVG. Questo innovativo progetto ha coinvolto 91 comuni, per un totale di 82 percorsi. Sfrutta questa opportunità per scoprire nuove destinazioni ogni giorno!

2 PERFINO UN ADULTO POTREBBE FARLO
Potrai sicuramente trovare i percorsi che più si addicono ai tuoi desideri. Da quelli in montagna tra laghi e boschi a quelli che si snodano lungo la costa accompagnati dalla brezza marina. Percorsi adatti a famiglie, percorsi accessibili oppure percorsi più impegnativi per chi vuole far più fatica.

3 INFORMAZIONI CRISTALLINE E COMPLETE
Reperire le informazioni necessarie per le tue passeggiate è semplice e potrai scegliere tu la modalità che preferisci: la guida con tutti i 82 percorsi (per 91 Comuni), in versione sia cartacea che online con le tracce GPX (federsanita.anci.fvg.it); inoltre all'inizio di ogni percorso troverai il cartellone, dove osservare la mappa e reperire tante altre informazioni utili.

4 TUTTO UN MONDO DA ESPLORARE
Il Friuli Venezia Giulia presenta una grande varietà nel suo territorio. Il clima, la fauna i paesaggi cambiano molto a seconda della zona in cui ci si trova. Il territorio è caratterizzato da una varietà di oltre 3.000 specie vegetali, suddiviso in cinque sub-regioni dal punto di vista naturalistico, ognuna con la sua flora caratteristica.

5 NON SOLO NATURA... ANCHE CULTURA!
Per gli amanti della storia e della cultura, la regione del Friuli Venezia Giulia è un tesoro di opportunità. Grazie alla sua posizione geografica, la regione è stata attraversata da molte popolazioni che nel corso del tempo hanno lasciato il loro segno. Oggi è possibile ammirare le opere del Tiepolo a Udine, visitare le rovine romane di Aquileia o passeggiare tra i borghi medievali che si trovano in tutta la regione.

COSA TROVERAI IN FRIULI VENEZIA GIULIA

91 COMUNI
Realizzano percorsi

82 PERCORSI

475 KILOMETRI
tra i percorsi

TIMELINE DEL PROGETTO

2018 Avvio del progetto

2019 Presentazioni del progetto in diverse località; pubblicazione - 1 Bando dedicato ai Comuni - Realizzazione dei percorsi - "FVG in movimento" inserito da PromoTurismoFVG nel progetto Interreg Ita – Croazia "Take it slow"

2020 Presentazione alla popolazione dei percorsi

2021 Avvio della campagna di comunicazione e apertura pagina Facebook – Corsi teorici e pratici per Walking leader

2022 2° bando per i comuni – Corsi per guide turistiche e operatori turistici e giornalisti per promuovere percorsi - Uscite didattiche con le scuole nei percorsi - Corsi di ginnastica per adulti

2023 3° bando per i comuni – Passeggiate e altre iniziative - Corsi Walking leader - Corsi ginnastica per adulti - Nuova pubblicazione percorsi

2024 Il progetto prosegue con nuove iniziative

IL FRIULI VENEZIA GIULIA

Esplora il Friuli Venezia Giulia, una regione incantevole al confine con l'Austria e la Slovenia. Oltre a scoprire il mare, la storia e i sapori della zona, potrai riscoprire una connessione profonda con la terra e la natura, grazie alla **ricca biodiversità** visibile nei parchi, riserve, lagune e montagne. Il patrimonio culturale del Friuli Venezia Giulia, che rispecchia la contaminazione di **diverse culture e popolazioni**, ti conquisterà, così come le infinite proposte di relax, sport e divertimento.

Questo "piccolo compendio dell'universo" (Ippolito Nievo) è, quindi, la meta ideale per coloro che desiderano immergersi nella natura e nel relax della regione del Nord Est. Qui potrai sperimentare, in tutte le stagioni, numerose attività che coniugano **sport, sostenibilità ambientale e cultura**.

Escursioni sulle cime delle montagne, passeggiate nelle valli verdi, visite alle **lagune di Grado e Marano** ricca di biodiversità, passeggiate in parchi e riserve naturali sono solo alcune delle attività possibili.

Le città e le località che non si possono perdere sono **Trieste**, il centro storico di **Udine**, la città longobarda **Cividale del Friuli**, il centro medievale di **Venzone** e il sito archeologico di epoca romana di **Aquileia**. Inoltre, ottimi vini, tra cui quelli del Collio e specialità gastronomiche, tra cui il Prosciutto San Daniele, il formaggio Montasio, i cjarsons (i tipici ravioli dolci della Carnia) e il frico, un piatto tradizionale tipico della cucina della provincia di Udine, hanno reso famoso il Friuli Venezia Giulia in tutto il mondo.

Le montagne del Friuli Venezia Giulia offrono una natura intatta con sentieri e alpeggi tra boschi, foreste e pascoli abitati da una ricca varietà di piante e animali. Le vette più importanti si trovano nei comprensori delle **Dolomiti Friulane, Alpi e Prealpi Carniche e Giulie**.

Le coste friulane sono caratterizzate soprattutto da **spiagge di sabbia dorata** che vanno dalla località di **Grado** fino alla frequentatissima **Lignano Sabbiadoro**. Da **Duino - Aurisina** fino a **Trieste** invece troviamo le caratteristiche **bianche falesie**, dove tra le rocce si trovano piccole baie che si raggiungono soltanto in barca, mentre nella Riviera di Trieste la roccia scavata dal mare compone numerose e suggestive grotte.

Il territorio del Friuli Venezia Giulia è infine ricco di parchi e riserve naturali, tra cui il **Parco delle Dolomiti Friulane, il Parco delle Prealpi Giulie,** la **Riserva MAB Unesco di Miramare**.

www.turismofvg.it

federsanita.anci.fvg.it