

FREE PRESS



FRIULI VENEZIA GIULIA · VENETO ORIENTALE · CARINZIA · SLOVENIA CARSO E LITORALE · ISTRIA

ViaggiareSlow

PERIODICO DEL TURISMO SOSTENIBILE IN **ALPE ADRIA** - ANNO I N. 2 - AUTUNNO 2026
ALPE ADRIA SUSTAINABLE TOURISM MAGAZINE - YEAR I NO. 2 - AUTUMN 2026



FOCUS

OASI VAL GRANDE

DALLA PARTE DELLA NATURA | ON NATURE'S SIDE

IL CAMMINO VIA FLAVIA | THE VIA FLAVIA TRAIL

DA MUGGIA AD AQUILEIA | FROM MUGGIA TO AQUILEIA

FRIULI IN SELLA | FRIULI ON TWO WHEELS

DA GORIZIA A PORDENONE | FROM GORIZIA TO PORDENONE

SCOPRI IL PIACERE SU DUE RUOTE

Pedala al tuo ritmo.
Al resto pensiamo noi.



Strutture accuratamente selezionate per il loro carattere autentico.



Troverete ogni pomeriggio il vostro **bagaglio direttamente nell'albergo** di fine tappa: sarà nostra cura ritirarlo al mattino e consegnarlo all'hotel successivo.



Mappe dettagliate e app apposta con tracce GPX, consigli gourmet e segreti del territorio.



Assistenza telefonica dedicata, disponibile in ogni momento del viaggio.



E-bike a noleggio: meno fatica, più divertimento.



Scansiona il QR
e inizia il tuo
prossimo viaggio!



www.funactive.info

VIAGGIARE SLOW ANNO I - N° 2
Autunno 2026
Periodico del turismo sostenibile in **Alpe Adria**
www.viaggiareslow.it

direttore responsabile
Federica Spampinato

direttore editoriale
Fabrizio Masi

marketing
Lucia Tosolini
redazione@viaggiareslow.it

ufficio stampa
ufficio.stampa@ediciclo.it
tel. 0421 74475 int. 2

hanno collaborato
Tanja Beinat, Giosuè Cuccurullo, Lorella Flego, Cecilia Gentile, Alex Kornfeind, Anna Masiello, Diego Masiello, Cesare Tarabocchia

cartografia
Cesare Tarabocchia

traduzioni
Martina Schneider

progetto grafico e impaginazione
Fabrizio Masi

stampa
Riccigraf S.a.s.

fotografie
Magnific (p. 7,8,14,49,64), **Fabrizio Masi** (p. 11,28, 39,46,54), **Franco Bonu** (p. 12,13), **Antonio Oleari** (p. 16), **Arch. Oasi Val Grande** (p. 18-25), **Christoph Oberschneider** (p. 33), **Matteo Zuliani** (p. 35), **Diogo Linhares** (p. 40-43), **Stefano Scatà** (p. 50,53), **Cecilia Gentile** (p. 57-60), **Lorenzo Marega** (p. 61, 62), **Harald Wisthaler** (p. 69,70)

foto di copertina
Antonio Oleari

© **Ediciclo editore srl**
Via Cesare Beccaria 13/15 - Portogruaro (Ve) - Italy
Tel. + 39 0421 74475
www.ediciclo.it - ufficio.stampa@ediciclo.it
Iscritto al Registro degli operatori di comunicazione
al n. 44218 del 3 febbraio 2026

Ideazione e sviluppo a cura dell'A.p.s. ViaggiareSlow
info@viaggiareslow.it
ViaggiareSlow è una testata di proprietà di Ediciclo
editore iscritta al n. 88 del Pubblico Registro della
Stampa - Autorizzazione del Tribunale Ordinario di
Pordenone del 5 febbraio 2026 (R.G. 410/2026)
Finito di stampare: agosto 2026

Questo numero:

Editoriale 5
Editorial

Viaggiare sostenibile 7
Sustainable Travel
Lasciare il segno, senza lasciare tracce
Make your mark without leaving a trace
Anna Masiello

Rotte future 11
Routes to come
La Ciclovia del Carso
The Karst Cycle Path
Cecilia Gentile

Senza mappa 14
Without a map
Viaggiare in Jazz - l'arte di perdersi
Traveling in Jazz - the art of getting lost
Cesare Tarabocchia

FOCUS ITINERARIO 16

Oasi Val Grande Val Grande Oasis

DALLA PARTE DELLA NATURA
ON NATURE'S SIDE
} Giosuè Cuccurullo

Cicloturismi 28
Cycletourism
Il ritmo del fiume, il passo del ciclista
The rhythm of the river and the cyclist's pace
Alex Kornfeind

Il personaggio 31
The profile

Eventi MTB 33
MTB Events
L'IMBA Italia Gathering 2026 nelle
Valli del Torre
*The 2026 IMBA Italia Gathering in the
Torre Valleys*

Bici & Amici 36
Bike & Friends

FOCUS ITINERARIO 40

Il Cammino Via Flavia The Via Flavia Trail

DA MUGGIA AD AQUILEIA
FROM MUGGIA TO AQUILEIA
} Diego Masiello

Storie di terre alte 48
Stories from the highlands
Malghe e casere in Friuli
Alpine dairies and huts in Friuli
Tanja Beinat



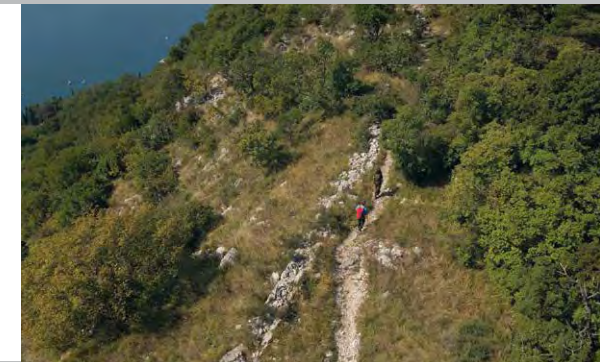
Custodi di terra 50
Land Keepers

FOCUS ITINERARIO 54

Friuli in sella Friuli on two wheels

DA GORIZIA A PORDENONE
FROM GORIZIA TO PORDENONE
} Cecilia Gentile

Il fascino del Classico: 61
la Collio-Brda
The Allure of the Classic: Collio-Brda



Bici & benessere 64
Bike & Wellness
Psicologia psicocorporea e bici
Body-psycho psychology and cycling
Lorella Flego

Professione e tecnologia 66
Work and technology

Bici & Amici 69
Bike & Friends

La bussola del viaggiatore 73
The Traveler's Compass
Pagine di riferimento per News,
informazioni ed eventi sul turismo lento
*Reference pages for news, information,
and events on slow tourism*

Scatti lenti 79
Slow shots
Catturare la bellezza in ogni stagione
Capturing beauty in every season



COSTA ISTRIANA E LUSSINPICCOLO, VIA MARE DA TRIESTE, SEI GIORNI SU SETTE.

Istrian coast and Mali Lošinj, by sea from Trieste, six days a week.

PRENOTAZIONI E BIGLIETTI SU:
Booking and tickets on:

www.libertylines.it



Mon. Sofia M

PARTENZE DAL 25 GIUGNO AL 31 AGOSTO 2026
Departures from June 25 to August 31, 2026

LIBERTY LINES
NUOVA STAZIONE MARITTIMA
Molo IV – Trieste Terminal
Passeggeri (terminal traghetti)
0923 022 022
+39 344 056 3625
trieste@libertylines.it



LE NOSTRE ROTTE
Our routes

PARTENZE DAL MOLO IV DI TRIESTE
Departures from Molo IV of Trieste



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

Restituire Giving back

C'è un modo di viaggiare che ha smesso, da tempo, di essere gentile: pretendiamo la libertà di andare ovunque, di poter raggiungere ogni ettaro del pianeta, di scoprire prima di altre persone qualcosa nel mondo e di consumarlo, da soli o con altri. E poi condividiamo informazioni e sogni in un sistema digitale che ne amplifica globalmente la diffusione, permettendo agli angoli più reconditi di essere improvvisamente noti a milioni di persone, e suggerendo tendenze e forme di turismo che diventano velocemente rapaci e predatorie.

La nostra motivazione all'esplorazione oggi è chiamata a raggiungere uno stadio più maturo, che abbandona il desiderio per il desiderio a tutti i costi e si fa affiancare ai dati di realtà: stiamo consumando troppo pianeta, da ogni criterio si analizza questo consumo. Stiamo vivendo una crisi climatica senza precedenti. Abbiamo un debito con la natura.

ViaggiareSlow, portandoci a Nordest, ci aiuta a far fronte a questo impegno: non ci consiglia un accumulo di tappe da consumare, ma ci suggerisce itinerari naturalistici da percorrere piano, con gentilezza, per dedicare tempo, attenzioni e cura a luoghi non esposti al turismo di massa. Così ci addentriamo in un'oasi naturalistica, un tempo privata e inaccessibile, che ritorna in qualche modo bene comune, conoscibile e visitabile, affidata oggi a una cura condivisa; percorriamo un'antica via romana, strada di conquista e commercio dell'impero che ritorna ad essere un sentiero di unione e scoperta; pedaliamo su una ciclovie che unisce due città di pianura lungo un fiume, tra le montagne e la laguna, chilometro dopo chilometro, senza fretta. Restituire è l'unica misura che ci resta: dare ai luoghi tanto quanto abbiamo preso, e se possibile anche un poco di più. Buona lettura.

There is a way of travelling that long ago ceased to be gentle. We demand the freedom to go anywhere. We demand to reach every hectare of the planet. We demand to discover something in the world before others do, and to consume it—whether alone or with others. We then share information and dreams within a digital system that amplifies their reach globally, suddenly making the most remote corners known to millions and sparking tourism trends that quickly turn rapacious and predatory.

*Today, our drive to explore must reach a more mature stage—one that moves beyond the desire for discovery at any cost and embraces the reality of the situation: we are consuming too much of the planet. We are living through an unprecedented climate crisis. We owe a debt to nature. *ViaggiareSlow*—by taking us to North-Eastern Italy—helps us meet this challenge. It does not encourage us to rack up a checklist of destinations to consume; instead, it suggests nature-focused itineraries to be traversed slowly and gently, allowing us to devote time, attention, and care to places untouched by mass tourism.*

We venture into a nature sanctuary—once private and inaccessible, now returned to the public realm as a shared asset to be explored and visited, and entrusted to collective stewardship. We walk an ancient Roman road—once a route of imperial conquest and trade, now transformed into a path of connection and discovery. We cycle along a riverside route connecting two lowland cities—stretching between the mountains and the lagoon—covering the distance kilometre by kilometre, without haste. Giving back is the only course of action left to us: to return as much to these places as we have taken—and, if possible, a little bit more. Enjoy the read.

Oasi, antiche vie,
pianure. Restituire
per non consumare

Natural oases, ancient
routes, plains.
Giving back rather
than consuming



con ANNA MASIELLO

Lasciare il segno, senza lasciare tracce Make your mark without leaving a trace

C'è una regola non scritta che chi viaggia in montagna conosce bene: non lasciare tracce. Non spostare le pietre, non staccare i fiori, non abbandonare rifiuti. È un principio semplice, quasi ovvio, quando si parla di natura. Ma cosa succede se proviamo ad applicarlo alle persone, alle economie, alle comunità che abitano i luoghi che visitiamo?

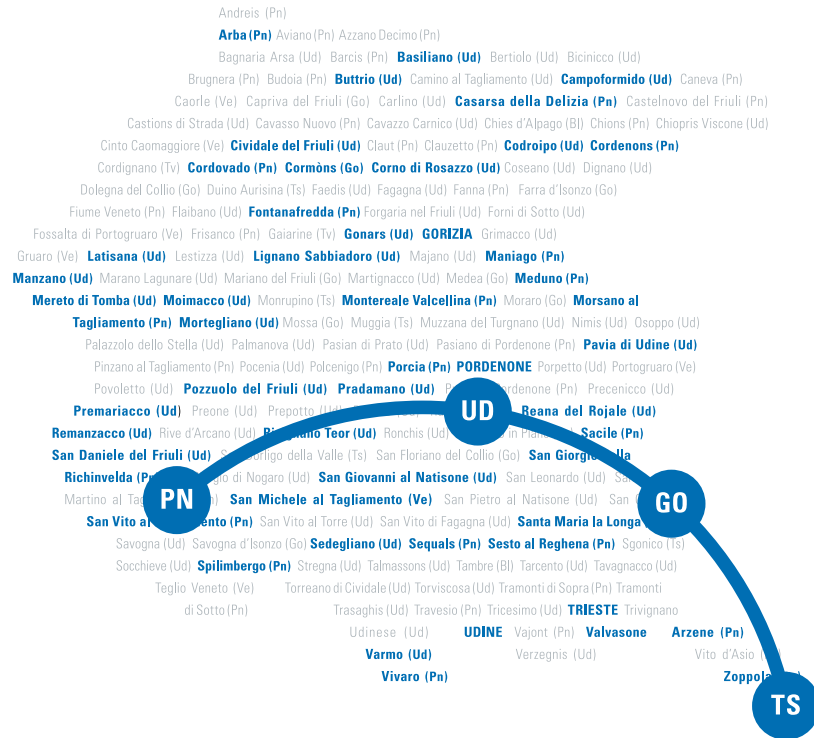
La domanda mi è tornata in mente più volte, camminando per paesi che vivono di turismo per tre mesi l'anno e si svuotano per gli altri nove. Il paragone con la natura, in questi casi, si rompe subito: una comunità non è un sentiero che si rigenera da solo se lo si lascia in pace. Un'economia locale, se non viene sostenuta con continuità, non "ricresce" alla stagione successiva. Si trasforma, spesso, in qualcos'altro: una vetrina per pochi mesi, un contenitore vuoto per il resto dell'anno.

Per questo credo che il vero equivalente del "non lasciare tracce" non sia l'assenza di impatto, ma la sua

qualità. Non possiamo attraversare un posto senza lasciare nulla; ogni notte prenotata, ogni pasto consumato, ogni acquisto fatto è già una traccia, nel bene o nel male. La domanda non è se lasceremo un segno, ma quale segno lasceremo, e a chi arriverà davvero.

Ho imparato a farmi qualche domanda semplice, prima di scegliere. Chi guadagna dai soldi che sto per spendere? Una struttura gestita da una famiglia del posto, o una piattaforma che redistribuisce altrove buona parte del ricavato? Il ristorante che scelgo compra da produttori locali o serve lo stesso menu turistico che troverei a cento chilometri di distanza? Sono domande piccole, quasi banali, ma cambiano molto di più di quanto sembri: decidono se il mio viaggio nutre chi resta o se lo attraversa soltanto, lasciandolo intatto ma anche più povero.

C'è poi un'altra forma di traccia, meno visibile ma altrettanto concreta: quella che lasciamo nel modo

Filiali
Comuni di competenza


Totalmente FVG. Già dalla nascita.

Banca 360 FVG ha una presenza capillare sul territorio: 60 filiali al servizio di Famiglie e Imprese.

Inquadra il QRcode e cerca la filiale più vicina a te!



banca360fvg.it



ph. Magnific/Wayhomestudio

in cui trattiamo le persone. Chi vive in una meta turistica non è un elemento di scenografia, e nemmeno un ostacolo tra noi e la fotografia perfetta. È qualcuno che quel luogo lo abita tutto l'anno, con ritmi, fatiche e bisogni che il turista raramente vede. Trattare con rispetto chi lavora in un bar, chiedere invece di pretendere, essere pazienti invece che frettolosi: sono gesti minimi, ma sono anche gesti politici, perché dicono qualcosa su come immaginiamo la relazione tra chi arriva e chi resta. In Friuli Venezia Giulia, terra di confini e di comu-

There is an unwritten rule well known to those who travel in the mountains: leave no trace. Don't move stones, don't pick flowers, don't leave litter behind. It is a simple, almost obvious principle when it comes to nature. But what happens if we try to apply it to the people, economies, and communities inhabiting the places we visit?

That question kept coming back to me as I walked through villages that thrive on tourism for three months of the year and empty out for the other nine. In these cases, the comparison with nature quickly breaks down: a community is not a hiking trail that regenerates on its own if left undisturbed. A local economy, if not consistently supported, does not simply "grow back" the following season. It often transforms into something else: a showcase for a few months and an empty shell for the rest of the year. That is why I believe the true equivalent of "leave no trace" is not the absence of impact, but the quality of that impact.

We cannot pass through a place without leaving something behind. Every night booked, every meal eaten, and every purchase made constitutes a trace—for better or worse. The question is not whether we

nità che si sono ridefinite più volte nel tempo, questa attenzione ha un peso particolare. Sono territori che hanno imparato, spesso a proprie spese, cosa significhi essere attraversati senza essere ascoltati. Scegliere di lasciarli non come li abbiamo trovati, ma meglio - più sostenuti, più raccontati con onestà, più rispettati nella loro quotidianità - è forse l'unico modo per rendere il viaggio davvero reciproco. Non lasciare tracce, in fondo, è un'illusione confortante. Lasciare tracce buone è un impegno più difficile, ma è l'unico che ha senso. ■

will leave a mark, but what kind of mark we leave, and who truly benefits from it.

I have learned to ask myself a few simple questions before making a choice. Who profits from the money I am about to spend? Is it a business run by a local family, or a platform that redistributes a large share of the revenue elsewhere? Does the restaurant I choose buy from local producers, or does it serve the same tourist menu I would find a hundred kilometres away? These are small, almost trivial questions, yet they make a far greater difference than it seems. They determine whether my journey nourishes those who remain or merely passes through, leaving the place intact but also poorer.

*Then there is another kind of trace—less visible but just as real: the one we leave in the way we treat people. People who live in a tourist destination are not mere props, nor are they obstacles standing between us and the perfect photograph. They are individuals who inhabit that place year-round, living lives defined by rhythms, struggles, and needs that tourists rarely see. Treating bar staff with respect, making requests rather than demands, and exercising patience instead of haste—these are small gestures, yet they are also political acts, for they speak to how we envision the relationship between those who arrive and those who remain. In Friuli Venezia Giulia—a land of borders and communities that have repeatedly redefined themselves over time—this kind of attentiveness carries special weight. These are territories that have learned, often the hard way, what it means to be traversed without being truly heard. Choosing not to leave them exactly as we found them, but rather in a better state—more supported, more honestly portrayed, and more respected in their everyday lives—is perhaps the only way to make the journey a truly reciprocal experience. The idea of leaving no trace is, ultimately, a comforting illusion. Leaving behind *good* traces is a more challenging commitment, yet it is the only one that makes sense.*

* ANNA MASIELLO
Eco-Designer
Green content creator ■

ph. Magnific



ADV Amendola/Prossen

Questa non è una libreria.

Se una libreria è solo un negozio di libri, questa non è una libreria.
Se è scaffali e volumi, questa non è una libreria.
Se vende solo best seller, questa non è una libreria.
Se una libreria è un luogo di tranquillità e ispirazione in cui perdersi tra centinaia di libri usati, rari, per collezionisti, autografati, appena pubblicati, ricevendo consigli e suggerimenti personalizzati, la Libreria Zeno Bandini non è una libreria. È LA LIBRERIA.

ZENO BANDINI
LIBRERIA ANTICA E MODERNA
RARIITÀ & PRIME EDIZIONI

*Signed, first edition, rare, old and new books
Signiert, Erstausgabe, seltene, alte und neue Bücher*

Via del Lazzaretto Vecchio 17/a, Trieste
+39 349 6906412
buongiorno@libreriazenobandini.it
www.libreriazenobandini.it

f
@

Ventidue itinerari originali, pensati per allontanarsi dalle rotte prevedibili e scoprire i territori attraverso dettagli, imprese, paesaggi e persone. Da organizzare quando l'estate sarà finita.

Elena Del Santo
FUORIROTTA

Ventidue itinerari da scoprire,
anche restando fermi

ELENA
DEL SANTO

FUORIROTTA
VENTIDUE ITINERARI
D'AUTORE

posteditori | 

Il nuovo volume della collana
"I libri di ItalyPost"
Dal 22 settembre 2026 in libreria

www.posteditori.it • In libreria, negli store online e in ebook

posteditori | 

ROTTE FUTURE | ROUTES TO COME



con CECILIA GENTILE

La Ciclovía del Carso The Karst Cycle Path

Salendo verso San Pelagio appare di nuovo il mare. Te ne accorgi quando sollevi lo sguardo e smetti di spingere sui pedali. Allora si apre un panorama ampio, arioso, inaspettato sul golfo triestino, a sottolineare che l'altopiano del Carso e Trieste, la città che è nascosta proprio lì sotto, sono strettamente legati per storia e territorio. Un legame che la Ciclovía del Carso, 35 km da Sistiana a Draga Sant'Elia, 10 dei quali su sterrato, una volta realizzata renderà più evidente, con un percorso segnalato e sicuro.

In realtà questo itinerario è già conosciuto e frequentato dai ciclisti. Il sito di Turismo Fvg lo racconta e ne fornisce la traccia. Ma si tratta di un percorso semplificato, che non sempre corrisponde al tracciato del progetto e fa passare su alcune strade provinciali invece che sugli sterrati, a tratti mal messi, praticabili solo da ciclisti con mountain bike. Per gli interventi necessari a renderli percorribili da tutti, mancano gli accordi tra Regione e proprietari. È per questo che la Fiab di Trieste, Ulisse, ha suo-

nato l'adunata per tutti gli iscritti Fiab del Friuli Venezia Giulia, per rilanciare la realizzazione dell'opera, inserita dalla Regione nella Recir, la Rete delle ciclovie di interesse regionale, e conosciuta con la sigla FVG2/b, in altre parole, variante della FVG2, la ciclovía del Mare Adriatico che raggiungerà Trieste passando lungo la strada costiera, mentre questa attraversa gli antichi borghi dell'altopiano.

"Per la ciclabile del Carso c'è già un finanziamento che risale al 2009, pari a 2 milioni e 900mila euro – spiega Tiziana Ugo, presidente di Fiab Trieste Ulisse – Ora è il momento di realizzare il progetto".

Una richiesta precisa, espressa in un recente incontro organizzato da Fiab con tutti i portatori di interesse a Opicina, che ha trovato ascolto e sostegno anche dalla Regione. "Il progetto definitivo della Ciclovía del Carso – ha informato l'architetto Enzo Volponi, direttore del servizio Trasporto pubblico, Mobilità e Logistica – risale al 2021. Entro il 2026 contiamo di aggiornarlo per tracciato e costi, per



poi nel 2027 avviare la fase esecutiva: accordo con i proprietari delle aree, gara e affidamento lavori". La Fiab non ha intenzione di mollare. E tanto per cominciare ha portato i ciclisti delle varie associazioni regionali a pedalare sulla futura Ciclovia del Carso, per far conoscere la peculiarità del territorio, ma anche il valore strategico di questa infrastruttura, che finalmente collegherebbe Trieste, finora isolata, ai percorsi della rete regionale e nazionale. Un intervento necessario, per dar modo a tutti di scoprire in sicurezza i tesori del Carso e poi raggiungere Trieste attraverso la già esistente ciclovia Cottur, che percorre l'incantesimo della Val Rosandra. Il serpentone giallo dei ciclisti è partito dal bivio di Aurisina, dove è la cava di epoca romana ancora funzionante e visitabile, si è diretto a Slivia e poi a San Pelagio, uno dei tanti gioielli dell'architettura carsica. Qui, sul Carso, un tempo si costruiva con l'unica pietra che si aveva a disposizione, il bianco calcare, e tutto era pensato per resistere alla Bora. Perché il Carso, ora tornato verdeggianti con i suoi boschi, era una terra dura, come scriveva il triestino Scipio Slataper, nel suo romanzo uscito nel 1912, "Il mio Carso". "Il mio Carso è duro e buono. Ogni

When you are climbing towards the San Pelagio village, the sea appears again. You notice it when you look up and stop pedalling. Then a wide, airy, unexpected panorama opens up over the Gulf of Trieste and the close historical and geographical connection, between

suo filo d'erba ha spaccato la roccia per spuntare, ogni suo fiore ha bevuto l'arsura per aprirsi. Per questo il suo latte è sano e il suo miele odoroso". E ancora: "L'acqua delle tue grotte io amo... Amo queste donne carsoline che stringendo fra i denti, contro la bora, la cocca del fazzolettone, scendono a gruppi in città, con in testa il grande vaso nichelato pieno di latte caldo. E la striscia bianca dell'alba, e il bruciar doloroso dell'aurora fra la caligine della città". "L'acqua delle tue grotte", racconta Slataper. E allora a Sgonico, uno dei comuni toccati dalla futura ciclovia, ecco rappresentato in modo glorioso il carsismo con la Grotta Gigante, nella notte dei tempi galleria fluviale, adesso immenso tesoro di stalagmiti e stalagmiti. E prima di scendere giù verso la Val Rosandra, la sosta a Padriciano con il suo Science Park ci racconta un altro aspetto del legame tra passato e presente. All'ingresso dell'area di ricerca c'è la prua dell'Elettra, la nave laboratorio di Guglielmo Marconi, che ha dato il nome anche al centro internazionale ospitato nell'area, specializzato nella produzione di luce generata dal Sincrotrone. ■

the Karst plateau and Trieste, the city nestled just below it, becomes clear. A connection that the Karst Cycle Route, once completed, will further emphasise. The Karst Cycle Route will stretch for 35 km, 10 of which on dirt roads, from Sistiana to Draga Sant'Elia.

In reality, this route is already well known and popular with cyclists. The Turismo FVG (Friuli Venezia Giulia) website describes it and provides the route files. But it is a simplified version, which doesn't always follow the route envisaged by the project and runs along some provincial roads instead of dirt roads, which are in poor condition and accessible only to mountain bikes. The necessary work to make them accessible is stalled due to a lack of agreement between the Region and the landowners. This is why the Trieste branch of FIAB (Ulisse) has called for all FIAB members in Friuli Venezia Giulia to relaunch the project, which has been included by the Region in the RECIR (Rete delle Ciclovie di Interesse Regionale—Network of Cycle Routes of Regional Interest) program. The project is known by the acronym FVG2/b, a variant of FVG2, the Adriatic Sea Cycle Route that will reach Trieste along the coastal road, which passes through the ancient villages of the plateau. "The Karst Cycle Path project already has € 2.9 million in funding, dating back to 2009," explains Tiziana Ugo, president of FIAB Trieste Ulisse. "Now is the time to bring the project to fruition." A specific request, expressed at a recent meeting organized by FIAB with all stakeholders in Opicina, was also heard and supported by the Region. "The final design for the Karst Cycle Path," explained architect Enzo Volponi, director of Public Transport, Mobility, and Logistics, "dates back to 2021. We plan to update it in terms of route and costs by 2026,

and then begin the executive phase in 2027 following an agreement with the landowners, tender, and contracting for the works." FIAB has no intention of giving up. And for starters, it has invited cyclists from various regional associations to ride the future Karst Cycle Path, to raise awareness of the uniqueness of the area, but also the strategic value of this infrastructure, which would finally connect Trieste, until now isolated, to the regional and national network of routes. This is a necessary project, which would allow everyone to safely discover the treasures of the Carso and then reach Trieste via the existing Cottur Cycle Route, which runs through the enchanting Val Rosandra.

The yellow snake of cyclists sets off from the Aurisina crossroads, where the Roman-era quarry is still operational and open to visitors, heading to the village of Slivia and then of San Pelagio, one of the many jewels of Karst architecture. Here, on the Karst, buildings were once built using the only available stone, white limestone, and everything was designed to withstand the Bora wind. Because the Karst, now green again with its forests, was a harsh land, as the Trieste-born Scipio Slataper wrote in his 1912 novel, "My Karst." "My Karst is hard and good. Every blade of grass has cracked the rock to sprout, every flower has drunk the heat to open. That's why its milk is healthy and its honey fragrant." And again: "I love the water of your caves... I love these women of the Karst who, clenching the ends of their headscarves against the bora wind, descend in groups into the city, carrying large nickel-plated vases of hot milk on their heads. And the white streak of dawn, and the painful burning of the sunrise amidst the city's haze."

"The water of your caves," says Slataper. And so in Sgonico, one of the municipalities touched by the future cycle path, the Karst landscape is gloriously represented with the Grotta Gigante (the name literally means Giant Cave), once a river tunnel, now an immense treasure trove of stalagmites and stalactites. And before descending towards Val Rosandra, a stop in Padriciano with its Science Park tells us another aspect of the connection between past and present. At the entrance to the research area is the bow of Elettra, Guglielmo Marconi's laboratory ship, which also gave its name to the international centre hosted in the area, specialized in the production of light generated by the synchrotron.

* CECILIA GENTILE
Giornalista - ciclovaghiatrice ■



Ciclovia del Carso - ph. Franco Bonu



con CESARE TARABOCCHIA

Viaggiare in Jazz - l'arte di perdersi

Traveling in Jazz - the art of getting lost

Ci sono molti modi per pianificare un viaggio. Puoi andare in un'agenzia e scegliere tra i mille pacchetti già pronti: trasporti, alloggi, itinerari ed attività, tutto organizzato giorno per giorno, per non dire ora per ora. Oppure, con maggior fantasia, scegliere la destinazione, leggerli tutto ciò che trovi su internet e sulle guide, poi decidere ciò che vuoi vedere, visitare, fare; ed iniziare così a cercarti il volo più economico, l'alloggio più pratico ed adatto alle tue esigenze, e prenotare le attività prima del tutto esaurito. O ancora affidarti totalmente ai consigli di amici che ci sono stati, nel luogo che vuoi visitare; che l'hanno già fatto, l'itinerario che vuoi percorrere tu.

Ma poi, però, c'è un modo completamente diverso di viaggiare: non pianificarlo proprio, il viaggio. Dopo tutto, chi l'ha detto che per un viaggio, anche per una semplice escursione, occorre prima deciderne minuziosamente l'itinerario? Metti che sei seduto al bar, o alla scrivania in ufficio. O stai soltanto leggendo un libro, un po' noioso, davanti ad un televisore svogliato. Oppure la curiosità e l'attenzione per ciò che stai guardando, ascoltando o leggendo, mica è poi così impellente. Così ti cresce dentro, lenta e sottile, la voglia di partire, di muoverti, di andare "altrove".

È un desiderio da coltivare, da far germinare, da coccolare. Fino al momento in cui ti decidi: sì, ho proprio voglia di partire. Per andar dove? Chissà, non l'hai deciso. Anzi, decidi di non deciderlo proprio, dev'essere un'avventura. È un momento da non perdere: alza il sedere e vai, molla tutto e mettiti a cercare, per esempio, una fermata del bus.

Nello zaino poche cose essenziali, sei già sulla strada. Aspetti qualche minuto, poi sali sul primo mezzo che passa, senza nemmeno guardare quale linea è. Se proprio vuoi, puoi anche non guardar fuori dov'è che ti porta. Quando sei stufo, scendi. Magari proprio alla stazione ferroviaria. Allora vai ai binari e sali sul convoglio che ti piace di più. Rigorosamente senza guardare i pannelli, senza voler sapere dov'è che va. Sali e ti siedi vicino al finestrino.

Il paesaggio davanti a te continua a cambiare. Per un po' magari lo riconosci, ci sei già passato. Ma via via vedi luoghi sempre diversi, sempre più nuovi. Sorprendenti, belli fosse solo perché tali, inaspettati. Però ad un certo punto può darsi che i paesaggi, anziché farsi sempre più belli, inizino ad intristirsi. Succederà di sicuro, non può ogni novità esser sempre più bella della precedente, no? Ecco, quello è il

momento di scendere. Con urgenza, alla prossima stazione. Scendi, esci dalla stazione (se riesci, evita di leggere che posto è, la sorpresa fa parte del gioco!). Ti avvii a caso ed inizi a bigheggionare. Per una città, o forse un paese, che non sai nemmeno quale sia.

Se sei bravo – ma davvero bravo – a questo punto ti perdi, così riesci a fare l'esperienza più entusiasmante per un viaggiatore. Perdersi.

È una sensazione unica, il terrore del viaggiatore opposto a te, quello che pianifica tutto. In paese troverai una trattoria minuscola, dove i quattro clienti abituali, stupiti (non ci va mai nessuno, se non loro,

*There are many ways to plan a trip. You can go to a travel agency and choose from a thousand ready-made packages—transport, accommodation, itineraries, and activities—all organized day by day, if not hour by hour. Or, exercising a bit more imagination, you might pick a destination, read everything you can find online and in guidebooks, decide what you want to see and do, and then start looking for the cheapest flight and the most convenient accommodation that suits your needs, booking activities before they sell out. You could even rely entirely on the recommendations of friends who have already been to the place you want to visit—friends who have already followed the very itinerary you have in mind. But then again, there is a completely different way to travel: not planning the trip at all. After all, who says that a trip—or even a simple excursion—requires a meticulously planned itinerary beforehand? Imagine you are sitting at a café or at your office desk. Or perhaps you are just reading a somewhat dull book in front of a television that is playing listlessly in the background. Or maybe the curiosity or interest you feel for what you are watching, listening to, or reading isn't all that compelling. That is how the urge to leave, to get moving, to go "somewhere else" slowly and subtly begins to grow within you. It is a desire to be cultivated, to let sprout, to cherish. Until the moment you decide: yes, I really want to set off. Go where? Who knows—you haven't decided. In fact, you decide *not* to decide; it has to be an adventure. It's a moment not to be missed: get up and go, drop everything, and start looking for, say, a bus stop. With just a few essentials in your backpack, you're already on your way. You wait a few minutes, then board the first vehicle that comes along, without even checking the route number.*

If you really want to, you don't even have to look out the window to see where it's taking you. When you've had enough, you get off. Maybe right at the train station. Then you head to the tracks and board the train that appeals to you most. Strictly without

in quel postaccio); prima ti guarderanno con sospetto, poi, ammaliati dalla tua allegria spensierata, ti accoglieranno. Ti consiglieranno il piatto del giorno, la specialità di un oste un po' bislacco, che fa il mestiere che faceva suo padre, ed ancor prima suo nonno, senza l'aspettativa di guadagnare più possibile. Ti consiglierà una pensione qualunque dove dormire. Nulla di lussuoso, ma c'è un letto ed un bagno. Una colazione ed una porta da imboccare, domani, con la stessa aspettativa del nulla, dell'ignoto. Perché anche domani si parte senza sapere dove si va. A caso. Per perdersi. Di nuovo. ■

looking at the departure boards, without wanting to know where it's going. You get on and take a seat by the window. The landscape before you keeps changing. For a while, you might recognize it—you've been there before. But gradually, you see places that are different, entirely new. Surprising, beautiful simply for being what they are—unexpected. Yet, at some point, the scenery might stop getting more beautiful and start looking bleak.

It's bound to happen; not every new sight can be better than the last, right? That is the moment to get off. Immediately—at the very next station. You step off, leave the station (if you can, avoid reading the name of the place; the surprise is part of the game!), and set off at random to wander. Through a city, or perhaps a village—you don't even know which one. If you're good—really good—at this point you get lost, and in doing so, you experience the most thrilling thing a traveler can know: getting lost. It is a unique sensation—the terror felt by the traveler sitting opposite you, the kind of person who plans everything out. In the village, you will find a tiny trattoria where the four regulars look on in astonishment—after all, no one but them ever goes to that out-of-the-way spot. At first, they will eye you with suspicion, but then, charmed by your carefree cheerfulness, they will welcome you in. They will recommend the dish of the day—the specialty of a somewhat eccentric innkeeper who carries on the trade of his father and grandfather before him, without any expectation of maximising his profits. He will suggest an ordinary guesthouse for the night. Nothing fancy, but it has a bed and a bathroom. Breakfast, and a doorway to step through the next day—facing the same prospect of nothingness, of the unknown.

Because tomorrow, too, you will set off without knowing where you are going. At random. To lose yourself. All over again.

* CESARE TARABOCCHIA
Cartografo ■



ph. Magnific

FOCUS **ITINERARIO**

Oasi Val Grande Val Grande Oasis

DALLA PARTE DELLA NATURA | ON NATURE'S SIDE



di GIOSUÈ CUCCURULLO



Dalla parte della natura On Nature's side

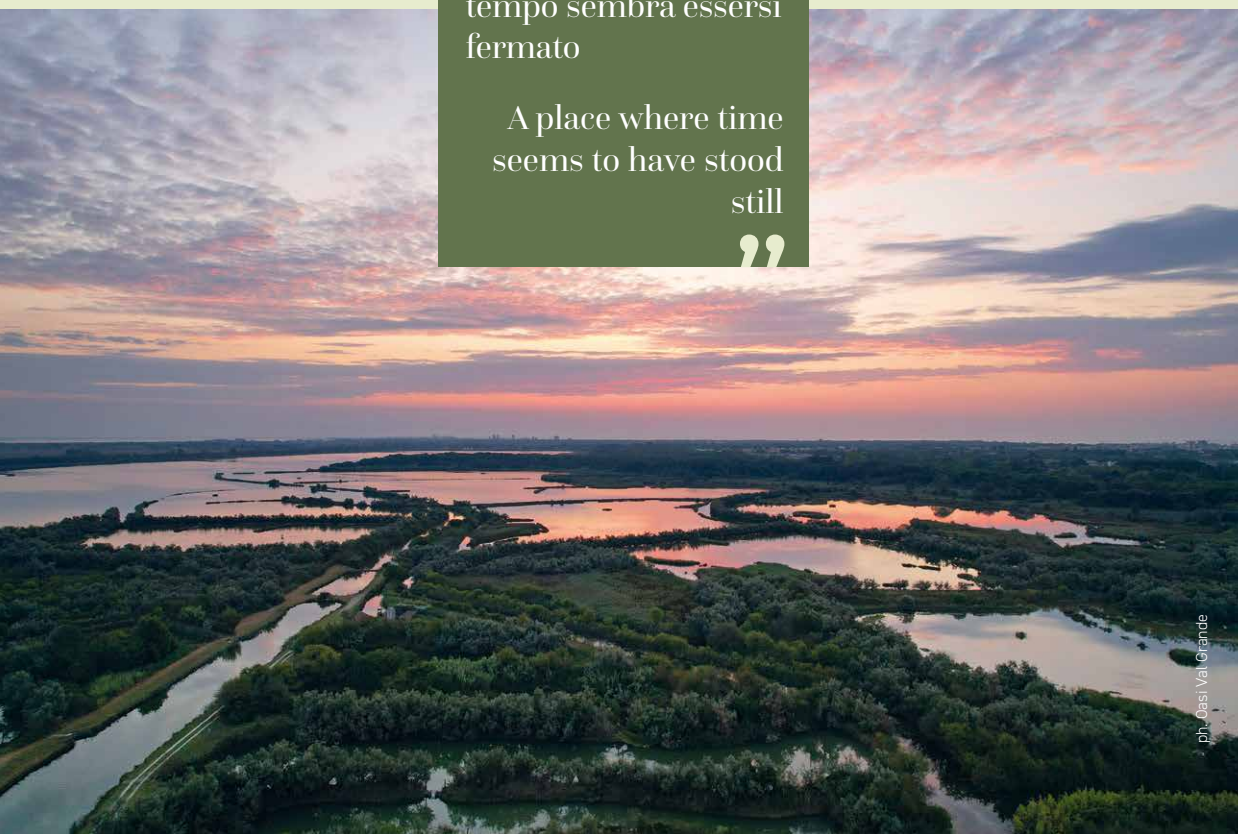
Oltre la sabbia dorata e finissima, il meraviglioso mare, Bibione ha qualcosa in più da annoverare, il suo meraviglioso patrimonio naturale. **Dune costiere, pinete, la Foce del fiume Tagliamento**, ultimo fiume selvaggio d'Europa, **la laguna e le sue valli**. E di quest'ultime vi racconteremo, perché dal 2024 Val Grande, diventata oasi naturalistica, ha aperto le sue porte per essere mostrata al pubblico. Una valle incantata, così si dice di lei, un luogo dove il tempo sembra essersi fermato in alcuni dei suoi ambienti. L'area di 360 ettari posta poche centinaia di metri dal centro commerciale della cittadina di Bibione, è uno scrigno di biodiversità dove diversi stadi evolutivi di dune si mostrano, dove è presente una secolare lecceta e dove le zone umide, laghi, laghetti, canali e bassure abbondano. Un vero paradiso per la flora e per la fauna.

Il lungimirante progetto avviato nel 2024 ad opera di Bibione

Spiaggia S.r.l. voluto per creare un'alternativa turistica alla spiaggia e cercare di allungare la stagione, prevede che Val Grande sia visitabile da tutti e per tutto l'anno. Le modalità di visita sono due: fruizione autonoma, ovvero, si può accedere al sito corrispondendo un biglietto di ingresso ogni giorno, eccetto il martedì, dalle 8:00 alle 18:00 (8:00/Tramonto nel periodo invernale): in questa modalità sono disponibili 5 percorsi, ognuno con caratteristiche proprie per un totale di 15 km, tutti pedonali e alcuni ciclabili. La seconda modalità di visita è quella di: escursione organizzata. Ogni mese viene redatto un calendario di visite, consultabile nel sito internet www.oasivalgrande.com, e attraverso la prenotazione, è possibile svolgere una visita, accompagnati da esperte guide o guardiaparco e vivere un'esperienza immersiva, conoscendo anche i lati nascosti e i segreti della valle.

“
Un luogo dove il
tempo sembra essersi
fermato

A place where time
seems to have stood
still



Oltre al turismo c'è di più, infatti lo scopo di questo progetto non è solo turistico ma anche conservativo, tanti infatti i progetti di studio e ricerca in corso e tante le azioni per gestire e migliorare gli habitat presenti. Sicuramente degno di nota è il progetto di recupero e rigenerazione di una porzione di 10 ettari circa posta al centro dell'oasi. Quest'area un tempo agricola è stata poi abbandonata. Lo scopo del progetto è quella di trasformarla in un grande prato stabile, fiorito e ricco di biodiversità. Per fare questo oltre a ricerca e regolamentazione degli sfalci, ci si è affidati alla natura attraverso l'inserimento di colonie di api e cavalli allo stato brado, che allietano anche il visitatore con la loro presenza.

Un sito archeologico di epoca romana non te lo aspetti a Bibione, eppure in Val Grande c'è anche questo! Attualmente oggetto di scavo da parte delle università, in alcuni momenti dell'anno, diventa visitabile raccontando di una Bibione antica di due millenni che ha qualcosa di veramente interessante da raccontare.

I Fenicotteri rosa, sicuramente sono loro i migliori ambasciatori del sito. Con la loro colorata presenza popolano il lago grande di valle e rendono la visita una suggestione emozionante. La colonia di oltre duecento esemplari per quasi tutto l'anno è presente nel sito e in quei periodi è facilmente osservabile insieme ad altre specie come cigni, anatre, folaghe etc.

I cinque percorsi: **Sentiero della Molinella** o percorso verde- sentiero naturalistico ad anello che attraversa diversi habitat presenti come il bosco di leccio, la pineta, le dune, zone umide e attraverso una passerella mostra il grande lago di valle. Percorribile in due varianti da 3,5 e 2,5 km a piedi o in bici. In questo percorso si possono ammirare anche i cavalli di Val Grande. **Sentiero archeologico** o giallo- percorso dedicato alla visita del sito archeologico *Mottaron dei frati*, in questo percorso si cammina attraverso due cordoni di dune antichissime formatesi circa 4000 anni fa. Si percorre a piedi e la lunghezza è di 0,5 km. **Sentiero degli osservatori** o blu- questo percorso conduce nell'area dei laghetti più piccoli dove si concentra la maggiore presenza avifaunistica. In questo percorso sono presenti degli osservatori e di nuovi ne verranno posizionati che permettono di fare birdwatching. Lunghezza 4,5 km. **Sentiero didattico** o young rangers- percorso dedicato alle scolaresche, della lunghezza di circa 1 km. **Percorso del bosco nuovo** o arancione- questo percorso, l'ultimo aperto al pubblico, è un percorso andata e ritorno di circa 10 km che partendo dall'ingresso, passa dal casone di valle, l'abitazione padronale settecentesca e conduce nel bosco di nuovo impianto posto a nord del lago grande di valle, per terminare in un bunker della seconda guerra mondiale.



ph. Oasi Val Grande

Percorso ciclabile

Tutti i percorsi sono segnalati con frecce e segnaletici e sono dotati di cartellonistica divulgativa specifica. **Un'oasi felice**, dove da millenni attività umane e natura convivono e ora dopo questa sua rinascita

Beyond its incredibly fine golden sand and magnificent sea, Bibione boasts another remarkable asset: its stunning natural heritage. This includes **coastal dunes, pine forests, the mouth of the Tagliamento River**—Europe's last wild river—and **the lagoon with its *valli*** (wetland basins). It is the latter we wish to highlight, as in 2024, Val Grande—now a designated nature reserve—opened its doors to the public. Often described as an enchanted valley, it is a place where time seems to stand still in certain areas. Spanning 360 hectares just a few hundred metres from Bibione's town centre, the area is a treasure trove of biodiversity. It showcases dunes at various stages of formation and features an ancient holm oak forest, alongside an abundance of wetlands, lakes, ponds, canals, and low-lying areas—a true paradise for flora and fauna. Launched in 2024 by Bibione Spiaggia S.r.l., this visionary project aims to create a tourism alternative to the beach and extend the visitor season by making Val Grande accessible to everyone year-round. There are two ways to visit: independent exploration and organized excursions. For independent visits, the site is open daily (except Tuesdays) from 8:00 AM to 6:00 PM (or until sunset

tutto torna in equilibrio e si mette in mostra a un fruitore attento e appassionato o semplicemente curioso. Una sfida quella di legare il turismo esperienziale alla conservazione che sembra essere vincente e che crea molta aspettativa. ■

in winter) upon payment of an entrance fee; visitors can choose from five distinct trails totaling 15 km, all suitable for walking and some for cycling. Alternatively, visitors can join an organized excursion. A monthly schedule of visits is available on the website www.oasivalgrande.com; by booking in advance, visitors can enjoy a guided tour led by experts or park rangers, offering an immersive experience that reveals the valley's hidden facets and secrets.

There is more to the area than just tourism. The project's aims are not solely touristic but also conservation-oriented, involving numerous ongoing research studies and initiatives to manage and improve existing habitats. Particularly noteworthy is the restoration and regeneration project covering a roughly 10-hectare area in the heart of the oasis. Once used for agriculture, this area had subsequently been abandoned. The project aims to transform it into a vast, permanent meadow rich in wildflowers and biodiversity. To achieve this—alongside research and regulated mowing schedules—nature itself has been enlisted through the introduction of bee colonies and free-roaming horses, whose presence also delights visitors.

You might not expect to find a **Roman archaeological site** in Bibione, yet Val Grande boasts exactly that! Currently the subject of university-led excavations, the site is open to visitors at certain times of the year, offering a glimpse into an ancient Bibione—dating back two millennia—with a fascinating story to tell.

Pink flamingos are undoubtedly the site's finest ambassadors. Their colourful presence enlivens the valley's large lake, making a visit a truly evocative experience. A colony of over two hundred birds inhabits the site for most of the year, making them easy to spot alongside other species such as swans, ducks, and coots.

There are five trails, including the ***Sentiero della Molinella*** (or "Green Route"): a circular nature trail that traverses various habitats—such as holm oak woods, pine forests, dunes, and wetlands—and features a boardwalk offering views of the large valley lake. It can be explored on foot or by bike via two route options: one 3.5 km long and the other 2.5 km. This trail also offers the chance to see the Val Grande horses. The **Archaeological Trail** (or "Yellow Trail" - Sentiero Archeologico) is a route dedicated to visiting the Mottaron dei Frati archaeological site, taking you across two ancient dune ridges formed

approximately 4,000 years ago. It is a walking trail with a length of 0.5 km. **Observation Trail** (or "Blue Trail" - Sentiero degli osservatori) leads to the area containing the smaller ponds, where birdlife is most concentrated; the trail features existing observation points and will soon include new ones for birdwatching. The length is 4.5 km. The **Educational Trail** (or "Young Rangers Trail" - Sentiero didattico) is dedicated to school groups, and is approximately 1 km long. **New Forest Trail** (or "Orange Trail" - Sentiero del bosco nuovo) —the most recent to open to the public—is a round-trip trail of approximately 10 km. Starting at the entrance, it passes the **casone di valle** (the 18th-century estate house) and leads through a newly planted forest north of the lagoon's main lake, finally ending at a World War II bunker.

Cycling route

All routes are marked with arrows and waymarkers and feature specific educational signage. It is a blissful oasis where human activity and nature have coexisted for millennia. Following its recent revival, everything has returned to balance, revealing itself to visitors—whether they are attentive enthusiasts or simply curious explorers. Linking experiential tourism with conservation is a challenge that appears to be succeeding and is generating great anticipation. ■

Il grande prato dell'Oasi | The Oasis's large meadow

Un servizio prezioso per rigenerare il prato di Val Grande

Il grande prato dell'Oasi – che si estende su circa dieci ettari – è da tempo al centro di un attento percorso di rigenerazione ecologica. Dal 2024 vi erano già state collocate le prime arnie, per aumentare la presenza di impollinatori e accelerare la formazione di un prato stabile, accompagnate da un piano di sfalci attento e rispettoso delle fioriture spontanee. L'arrivo dei cavalli completa ora questo disegno: con il loro pascolo manterranno il prato aperto e in equilibrio in modo del tutto naturale. Un vero e proprio servizio ecosistemico, già previsto sin dall'avvio del progetto e che oggi diventa realtà.

«Il nostro obiettivo non è avere cavalli "da cartolina", ma restituire equilibrio al prato – spiega il naturalista di Val Grande, Giosuè Cuccurullo –. Il pascolo è il modo più sostenibile per mantenere vivo un prato stabile: dove un tempo passavano le macchine, oggi lavorano i cavalli, in armonia con le api e con le fioriture spontanee. È la natura stessa a prendersi cura di sé, accompagnata con discrezione».

ph. Oasi Val Grande





ph. Oasi Val Grande

Due anni di studio per scegliere il luogo perfetto

L'inserimento della mandria non è stato improvvisato. Prima di portare gli animali in valle, i guardiaparco e i tirocinanti dell'Università di Udine hanno condotto una vera e propria campagna di ricerca per individuare l'area più adatta: una scelta tutt'altro che banale in un ambiente così ricco, dove ogni dettaglio richiede la massima attenzione. I sei puledri – tre maschi e tre femmine – provengono dalla fattoria didattica “Il Rosmarino” di Marcon e portano con sé tutta la vivacità e la personalità della loro giovane età.

Incontri per i visitatori, nel segno del benessere animale

Per chi frequenta l'Oasi, l'arrivo dei cavalli è anche un'occasione rara: osservarli liberi, in un ambiente incontaminato, è un'esperienza che racconta da sola il valore di Val Grande. Nei prossimi mesi saranno organizzati eventi dedicati per conoscere la man-

dria da vicino e scoprire il progetto di rigenerazione del prato. Un punto resta fermo: i cavalli non verranno mai cavalcati. Il progetto non prevede alcuna forma di sfruttamento, mettendo al primo posto il benessere degli animali, vero filo conduttore dell'intera iniziativa.

Una buona pratica europea

Grazie alla preziosa collaborazione con VeGAL, l'azione pilota sui cavalli entra a far parte di Central-BIC (Central Europe Biodiversity Innovative Communities), il progetto del Programma Interreg CENTRAL EUROPE 2021-2027 dedicato alla gestione sostenibile della biodiversità.

Proprio l'integrazione tra benessere animale e turismo è uno degli ambiti al centro del progetto: l'esperienza di Val Grande diventa così un esempio replicabile a livello comunitario, un valore aggiunto di cui l'Oasi va particolarmente orgogliosa. ■

A valuable service to regenerate the Val Grande meadow

The Oasis's large meadow—spanning approximately ten hectares—has long been the focus of a careful ecological regeneration process. Starting in 2024, the first beehives were installed to boost pollinator numbers and accelerate the establishment of a stable meadow, alongside a mowing schedule designed to respect and protect wildflowers. The arrival of the horses now completes this vision: through grazing, they will maintain the meadow's open character and ecological balance in a completely natural way. It is a genuine ecosystem service—envisioned at the project's inception—that is now becoming a reality.

“Our goal isn't to have ‘picture-perfect’ horses, but to restore balance to the meadow,” explains Val Grande naturalist Giosuè Cuccurullo. “Grazing is the most sustainable way to maintain a stable meadow: where machines once passed, horses now work in harmony with the bees and the wildflowers. It is nature itself taking care of itself, with a little gentle guidance.”

Two years of study to select the perfect location

Introducing the herd was not a spur-of-the-moment decision. Before bringing the animals into the valley, park rangers and interns from the University of Udine conducted an extensive research campaign to identify the most suitable area—a far-from-simple



choice in such a rich environment, where every detail demands the utmost attention. The six young horses—three males and three females—come from “Il Rosmarino” educational farm in Marcon, bringing with them all the energy and character of youth.

Visitor encounters centred on animal welfare

For those visiting the Oasis, the arrival of the horses offers a rare opportunity: observing them roaming freely in an unspoiled environment is an experience that speaks volumes about the value of Val Grande. In the upcoming months, special events will be organized to allow visitors to get to know the herd up close and learn about the grassland regeneration project. One thing remains certain: the horses will never be ridden. The project involves no form of exploitation, prioritising animal welfare above all else.

This is the true guiding principle of the entire initiative.

A European best practice

Thanks to the valuable collaboration with VeGAL, the pilot project involving the horses has become part of Central-BIC (Central Europe Biodiversity Innovative Communities), an initiative under the Interreg CENTRAL EUROPE 2021-2027 programme dedicated to the sustainable management of biodiversity. The integration of animal welfare and tourism is a key focus of the project. The Val Grande experience thus becomes a model that can be replicated across the EU—an achievement the Oasis is particularly proud of

* GIOSUÈ CUCCURULLO
naturalista - responsabile dell'Oasi Val Grande
di Bibione ■

Il faro e il mare in E-bike

The lighthouse and the sea
by e-bike



con TANJA BEINAT

Un'escursione guidata in E-bike che ti porterà alla scoperta dei paesaggi più autentici e sorprendenti di Bibione. Pedalerai tra la natura incontaminata della Val Grande fino al faro di Bibione, dove il mare incontra il fiume in uno scenario unico. Un'esperienza adatta a tutti, perfetta per chi ama natura, relax e un pizzico di avventura.

A guided e-bike tour that will take you to discover the most authentic and breathtaking landscapes of Bibione. You will cycle through the unspoiled nature of Val Grande all the way to the Bibione Lighthouse, where the river meets the sea in a unique setting. An experience suitable for everyone and perfect for those who love nature, relaxation and a touch of adventure.



E-BIKE

2 h 30

FACILE | EASY

10 km

Adulti/Adult - Ragazzi/Teenagers: € 25,00

i T. +39 351 8459719

A piedi con il guardiaparco

A walk with the park ranger



con GIOSUÈ CUCCURULLO

Un'escursione guidata a piedi condotta direttamente dai guardiaparco dell'Oasi, per immergersi negli ambienti più suggestivi della Val Grande. Il percorso si snoda tra boschi, prati stabili e canneti, lungo passerelle sull'acqua e punti di osservazione privilegiati. Durante l'esperienza sarà possibile conoscere la storia e le origini dell'Oasi Naturalistica, scoprire la ricca biodiversità che la caratterizza e approfondire i progetti di conservazione ambientale in corso.

A guided walking excursion led directly by the Oasis park rangers, offering an immersive experience in the most evocative environments of Val Grande. The route winds through woodlands, permanent meadows, and reed beds, along water pathways and scenic observation points. During the experience, participants will learn about the history and origins of the Val Grande Nature Oasis, discover its rich biodiversity, and gain insight into the ongoing environmental conservation projects.



TREKKING

2 h

FACILE | EASY

3 km

Adulti/Adult: € 15,00 - 6-13 anni/6-13 years old:

€ 10,00 - 0-6 anni/ 0-6 years old: gratis/free

i T. +39 351 8459719

Pagaiando in Val Grande

Paddling in Val Grande



con FABIO MORO

Escursione di circa 2 ore e 30 minuti in canoa nella riserva naturale di Val Grande.

Nel paesaggio suggestivo di una secolare valle lagunare, pagaiaando tra canali e canneti ci immergeremo all'interno di uno dei luoghi segreti meglio custoditi di Bibione. Adatta a tutti, anche ai principianti.

A 2.5-hour canoe excursion in the Val Grande nature reserve. In the evocative landscape of a centuries-old lagoon valley, paddling among canals and reeds we will immerse ourselves in the regenerating sounds and colours of nature in a still uncontaminated environment of Bibione. Suitable for everyone, even beginners.



CANOA CANADESE | CANADIAN CANOE

2 h 30

FACILE | EASY

-

€ 35,00 per persona/per person

i T. +39 351 8459719

L'uomo e la laguna Bike & kayak

Man and the Lagoon:
Bike & Kayak



con GIOVANNI SANTORSO

L'escursione di circa 3 ore e 30 minuti esplora la natura di Bibione e dintorni tra lagune, valli e canali. Inizierà con un giro in bicicletta fino a Val Grande, e da qui andiamo a conoscere questo ambiente con il kayak circondati da una natura generosa e sorprendente! Adatta a tutti, anche ai principianti.

This 3.5 hour excursion explores the lagoon-rich territory of Bibione, with its valleys and canals. Starting with a bike ride to Val Grande's unspoiled nature, we will get to know this environment by kayak surrounded by generous and surprising nature! Suitable for everyone, including beginners.



BIKE & KAYAK

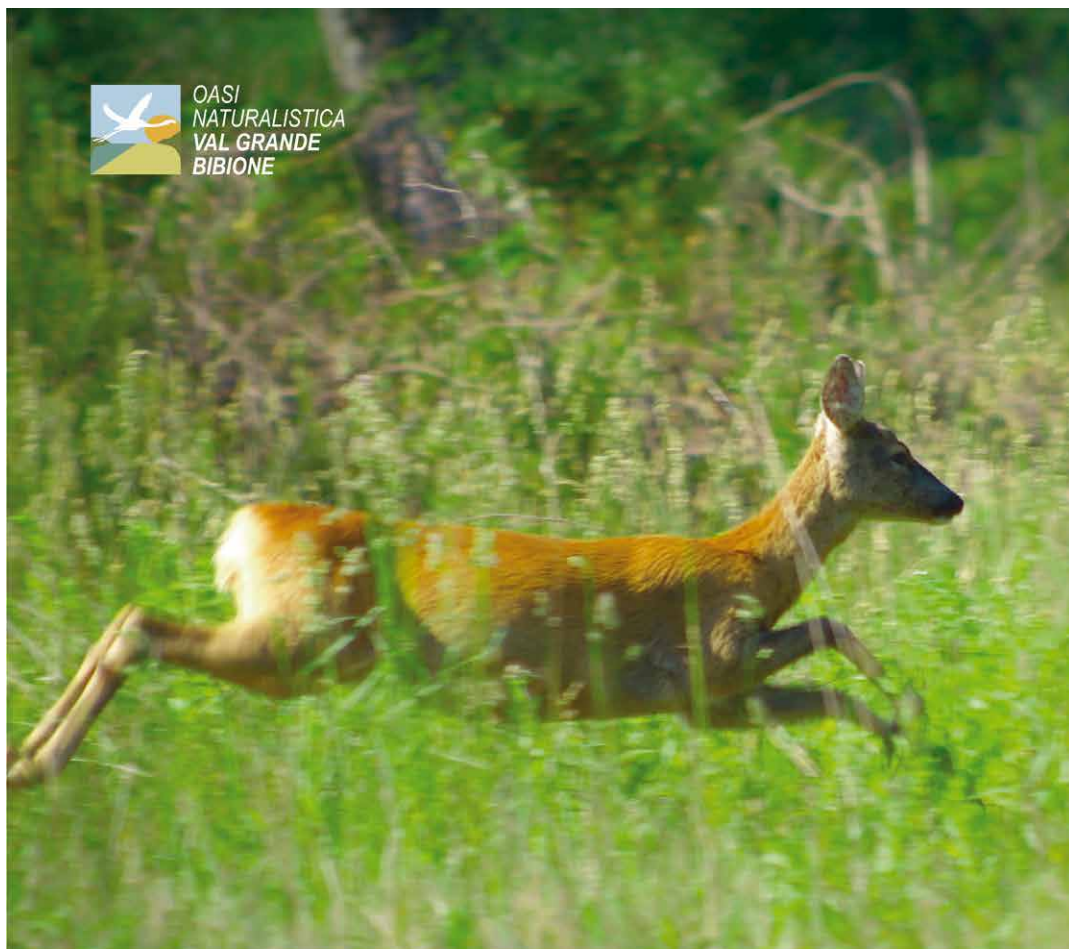
3 h 30

FACILE | EASY

-

€ 35,00 per persona/per person

i T. +39 351 8459719



Percorsi
a piedi e bici



Tour guidati



Escursioni
in bici



Workshop

Val Grande

a Bibione sei parte della natura

Aperta tutto l'anno



Escursioni
in kayak



Escursioni
in canoa



Escursioni
naturalistiche



Birdwatching
& Biowatching





con ALEX KORNFEIND

Il ritmo del fiume, il passo del ciclista

The rhythm of the river and the cyclist's pace

Il cicloturismo, con le sue molteplici declinazioni, sta vivendo una metamorfosi profonda che ridefinisce i confini stessi dell'esperienza e del viaggio in bicicletta. Se per molti lustri la filosofia "slow" è sembrata quasi in antitesi con il ciclismo della performance o del cardiofrequenzimetro - *che tanto piace agli over 65 come me* - oggi assistiamo a una convergenza affascinante, capace di ribaltare i vecchi schemi. Esiste infatti una nuova generazione di ciclisti, guidata da appassionati "silver" che hanno saputo trasformare i sessant'anni nei nuovi quaranta, capaci di affrontare la strada con un approccio decisamente più consapevole. Per questa tribù il monitoraggio dei dati, o la ricerca del gesto atletico, non rappresentano una fuga contro il tempo cercando la gioventù, ma una straordinaria esperienza sensoriale da vivere pienamente. La fatica della cadenza sportiva diventa una chiave d'accesso per entrare in simbiosi con il paesaggio, dove la preparazione fisica trova il suo traguardo non solo sul computerino sul manubrio, ma anche e soprattutto nella qualità dell'esperienza

vissuta una volta scesi dalla sella. In questa nuova geografia del benessere e del lusso, i corridoi fluviali si rivelano come la sintesi perfetta del viaggio contemporaneo.

Seguire, ad esempio, le linee d'acqua del Nord-Est, muovendosi lungo quella rete verde/blu ideale che connette i corsi del Po, dell'Oglio, della Piave, fino a toccare la Livenza, il Lemene, il Tagliamento e l'Isonzo - *rispettivamente nelle province di Venezia, Pordenone Udine e Gorizia* - significa assecondare ritmi e poche pendenze naturali capaci di soddisfare sia la costanza del passista, sia il desiderio di deviazioni dell'ultimo minuto alla scoperta di qualche borgo nascosto. Pedalare lungo gli argini significa attraversare i territori di quella che possiamo definire la "Gente di Fiume". Comunità che hanno edificato identità, economie e storie in simbiosi con l'acqua che scorre. Il cicloturista fluviale ideale non si limita al transito, ma cerca l'incontro umano e autentico con i custodi di queste tradizioni, trasformando il viaggio in un ascolto continuo del racconto locale.

La sponda del fiume smette così di essere un semplice confine geografico per diventare un vero e proprio palcoscenico. Ora, sappiamo bene che il ciclista sportivo, dopo un grande sforzo, si merita sempre un "dopo tappa" indimenticabile ma è proprio qui che il percorso si impreziosisce, offrendo il privilegio di incontrare golene, come quella resa famosa da Hemingway a Fossalta di Piave, o architetture industriali d'altri tempi come i vecchi mulini, insieme all'eleganza di ville e dimore storiche.

Il sigillo definitivo di questa evoluzione del viaggiare lento è impresso dalla declinazione gourmet, che rappresenta al meglio l'anello di congiunzione emotivo capace sia di nobilitare il recupero fisico dopo la performance, sia di offrire un vero ristoro culturale. La sosta in un ristorante d'autore o la deviazione verso una cantina storica diventano infatti

Cycle tourism, in its many forms, is undergoing a profound metamorphosis that is redefining the very boundaries of the cycling travel experience. While for decades the "slow" philosophy seemed almost at odds with performance-oriented or heart-rate-focused cycling—the kind so popular among the over-65s like myself—today we are witnessing a fascinating convergence capable of overturning old paradigms. Indeed, a new generation of cyclists has emerged, led by "silver" enthusiasts who have turned sixty into the new forty and who approach the road with a decidedly more mindful mindset. For this tribe, data monitoring or the pursuit of athletic form is not a race against time in search of lost youth, but an extraordinary sensory experience to be savored fully. The physical exertion of a sporty cadence becomes a gateway to achieving symbiosis with the landscape. Here, physical conditioning finds its ultimate goal not merely in the readings on the handlebar computer, but—above all—in the quality of the experience enjoyed once out of the saddle. In this new landscape of wellness and luxury, river corridors stand out as the perfect embodiment of contemporary travel.

Following the waterways of North-Eastern Italy—moving along that ideal green-and-blue network connecting the Po, Oglio, and Piave rivers, and reaching the Livenza, Lemene, Tagliamento, and Isonzo (in the provinces of Venice, Pordenone, Udine, and Gorizia, respectively)—means embracing a pace and a gentle terrain that suit both the steady rhythm of the endurance cyclist and the urge for spontaneous detours to discover hidden villages. Cycling along the river banks means traversing the lands of the "River People"—communities that have built their identities, economies, and histories in symbiosis with the flowing water. The ideal river cyclist does not merely pass through but seeks authentic human encounters with the guardians of these traditions,

un'estensione culturale irrinunciabile del tracciato. La cucina del territorio esprime ovunque su questi territori quella osmosi ideale fra la delicatezza del pesce d'acqua dolce, i profumi delle erbe di golena e l'autenticità delle produzioni artigianali. Una vera e propria rigenerazione culturale, oltretutto gustativa, in cui le eccellenze si raccontano nei menù firmati da chef illuminati o da famiglie ai fornelli da più generazioni.

Il cicloturismo fluviale e quello sportivo dimostrano, in definitiva, che la velocità e la tecnica non inquinano la purezza del "viaggiare slow", se sostenute da un approccio esplorativo e curioso. La bicicletta, che sia gravel o da strada, rimane il mezzo perfetto per comprendere una destinazione e conoscere davvero le persone che la vivono. Dai, salta in sella e pedala! ■

turning the journey into an ongoing engagement with local stories.

The riverbank thus ceases to be a mere geographical boundary and becomes a stage in its own right. We know, of course, that the sports cyclist deserves an unforgettable post-ride experience after a strenuous effort; it is precisely here that the route becomes truly special, offering the chance to encounter floodplains—such as the one made famous by Hemingway at Fossalta di Piave—or industrial architecture from a bygone era, like old mills, alongside the elegance of historic villas and estates.

The ultimate hallmark of this evolution in slow travel is its gourmet dimension, which perfectly embodies the emotional link capable of both elevating physical recovery after the ride and offering genuine cultural enrichment. Stopping at a signature restaurant or making a detour to a historic winery becomes an essential cultural extension of the route itself. Throughout these regions, local cuisine expresses an ideal harmony between the delicate flavor of freshwater fish, the aromas of floodplain herbs, and the authenticity of artisanal products. It is a process of true cultural—as well as culinary—renewal, where excellence is showcased in menus crafted by visionary chefs or by families who have been cooking for generations. Ultimately, river-based and sports-oriented cycle tourism demonstrate that speed and technical skill do not compromise the purity of "slow travel," provided they are underpinned by a spirit of exploration and curiosity. Whether on a gravel bike or a road bike, the bicycle remains the perfect vehicle for understanding a destination and truly getting to know the people who call it home. Come on—hop in the saddle and start pedalling!

* ALEX KORNFEIND

Ciclogiornalista e Destination Manager
guida cicloturistica FCI e accompagnatore ACSI ■

Lungo il Sile - ph. Fabrizio Masi



TROVADOR

FOLK BICYCLES FACTORY



Want to ride? Find out our website and get inspired



IL PERSONAGGIO | THE PROFILE

La bicicletta che torna a raccontare storie The bicycle that recounts its past

Nata nel 2025, la giovane factory italiana dei FolkRiders trasforma le due ruote in uno strumento di scoperta, immaginazione e racconto. Una filosofia che parla la nostra stessa lingua: quella del viaggio lento.

“La bicicletta è arte. L'arte è movimento.” Basta questa frase, che accoglie chi visita il sito di **TROVADOR BIKES**, per capire di trovarsi davanti a qualcosa di diverso dal solito costruttore di due ruote. Il nome è già una dichiarazione d'intenti: TROVADOR viene dal francese troubadour, il narratore, il cantore di storie. E di storie, qui, si vive.

La filosofia dell'azienda è un ritorno alle origini. Non quelle tecniche, fatte di grammi e rapporti, ma quelle emotive: la bicicletta come l'abbiamo conosciuta da bambini, veicolo inarrestabile dell'immaginazione, primo ponte tra noi e il mondo, primo catalizzatore di avventure e ricordi. TROVADOR si rivolge a chi nella bici vede ancora uno strumento di scoperta, personalizzabile all'infinito, senza eccessive preoccupazioni tecniche, alimentato dai propri interessi culturali, estetici, filosofici.

I clienti, non a caso, hanno un nome tutto loro: **FolkRiders**. Più che acquirenti, sono una community, protagonisti di un processo creativo condiviso, dove l'unica condizione richiesta è amare la bicicletta e le infinite possibilità che offre. Attorno a questo patto nascono le creazioni della Factory, modelli leisure pensati per l'uso urbano e turistico, con nomi che sanno di musica e cinema — Twang Jet, Laser Wave, Sarawak Tiger — e un design che rivendica

con orgoglio la propria originalità. Perché in TROVADOR la bici racconta storie sulla strada, ma anche sul proprio corpo, cioè sul telaio.

Il cuore narrativo del progetto batte però su un blog: **Il Ciclobardo**. Qui vengono raccolte le avventure vissute in sella, ispirate ora dal cinema, ora dalla musica, ora dalla letteratura, ora dal folclore popolare. Titoli come “Brianza Punk Gravel”, “Le Luci del Giovedì Sera” — una notte con la Critical Mass a Milano — o “Desert Ride Blues” dicono già tutto: la bicicletta diventa studio, ricerca, lettura, coacervo di interessi collaterali che trasformano un semplice giro in un'esperienza di viaggio significativa.

È qui che TROVADOR incontra la nostra idea di viaggiare slow. Il Ciclobardo non celebra la lunga distanza o la performance, ma la curiosità: quello spunto che si nasconde a ogni metro di strada percorsa. Ogni giro diventa la chiave per aprire altre porte, quelle della storia e della geografia dei luoghi che scegliamo di attraversare. Non servono imprese epiche: serve saper guardare, e avere voglia di raccontare ciò che si è visto.

In un mercato che rincorre watt e leggerezza, TROVADOR sceglie una via diversa e coraggiosa, dove la bicicletta è un punto di partenza, non di arrivo. Un invito a rallentare, a osservare, a raccontare. Perché, come ricordano i suoi artigiani, andare in bici significa essere se stessi e volerlo dire al mondo. E allora buon viaggio, FolkRiders: la strada, come sempre, ha molte storie da raccontare. Basta avere la curiosità di ascoltarle.



Founded in 2025, the young Italian company associated with the FolkRiders transforms bikes into instruments of discovery, imagination, and storytelling. It is a philosophy that speaks our magazine's language—the language of “slow travel”.

“The bicycle is art. Art is movement.” This single sentence—greeting visitors to the **TROVADOR BIKES** website—is enough to show that this is no ordinary bicycle manufacturer. The name itself is a statement of intent: TROVADOR evokes the French word *troubadour*, meaning storyteller or bard. And here, stories are a way of life.

The company's philosophy is focused on a return to the bikes' roots. Not technical roots, based on grams and gear ratios, but emotional ones. The company sees the bicycle as we did when we were children — an unstoppable force of imagination, our first bridge to the world, the spark that sets countless adventures and memories in motion. TROVADOR caters to those who still view bikes as tools for discovery—infinately customisable, free from excessive technical concerns, and fuelled by one's own cultural, aesthetic, and philosophical interests.

It is no coincidence that the customers have a name of their own: **FolkRiders**. More than mere buyers, they are a community—key players in a shared creative process where the only requirement is a passion for bikes and the infinite possibilities they offer. The company's creations are born from this pact: leisure models designed for city riding and touring, bearing names that evoke music and cinema—Twang Jet, Laser Wave, Sarawak Tiger—and a design that proudly

asserts its originality. Finally, at TROVADOR, bicycles tell stories not only on the road but also through the drawings that adorn their frames.

Yet, the project's narrative heart beats on a blog: **Il Ciclobardo** (The Cycling Bard). Here, adventures experienced in the saddle are chronicled, inspired by cinema, music, literature, and folklore. Titles such as “Brianza Punk Gravel,” “Thursday Night Lights” (“Le Luci del Giovedì Sera”)—a night with Milan's Critical Mass—or “Desert Ride Blues” speak for themselves: the bicycle becomes a vehicle for study, research, reading, and a confluence of diverse interests that transform a simple ride into a meaningful travel experience.

This is where TROVADOR aligns with our vision of “slow travel.” Il Ciclobardo celebrates not long distances or athletic performance, but curiosity—that spark found in every metre of the journey. Each ride becomes a key that opens other doors: those leading to the history and geography of the places we choose to traverse. Epic feats aren't required; what matters is knowing how to look and having the desire to share what you've seen.

In a market obsessed with wattage and lightness, TROVADOR chooses a different, bold path, where the bicycle is a starting point rather than a destination. It is an invitation to slow down, observe, and tell stories. Because, as its artisans remind us, riding a bike means being true to yourself—and wanting to share that with the world. So, have a great journey, FolkRiders: the road, as always, has many stories to tell. You just need the curiosity to listen to them. ■



L'IMBA Italia Gathering 2026 nelle Valli del Torre

The 2026 IMBA Italia Gathering in the Torre Valleys

Le Valli del Torre si preparano ad accogliere uno degli appuntamenti più importanti dedicati alla mountain bike in Italia. Il **24 e 25 ottobre 2026** i Comuni di **Nimis, Lusevera e Tarcento** ospiteranno infatti l'IMBA Italia Gathering, il convegno nazionale promosso da IMBA Italia, punto di riferimento per la mountain bike ricreativa e sostenibile nel nostro Paese.

Per la prima volta il Friuli Venezia Giulia diventa sede dell'evento che, ogni anno, riunisce amministratori pubblici, associazioni, trail builder, professionisti dell'outdoor, operatori turistici e aziende impegnate nello sviluppo di una rete sentieristica moderna e rispettosa dell'ambiente. Due giornate dedicate a **conferenze, workshop, attività sul campo e uscite in bicicletta** per confrontarsi sulle migliori pratiche nella gestione dei percorsi e sul ruolo della mountain bike come opportunità di valorizzazione del territorio.

A rendere possibile l'arrivo dell'evento nelle Valli del Torre è il lavoro di **Maglia Nera APS**, associa-

zione che da oltre dieci anni cura la Bernadia Trail Area, una delle realtà più dinamiche del Friuli Venezia Giulia per qualità dei percorsi e attenzione alla sostenibilità, con il supporto della **Comunità di Montagna Natisone e Torre** e delle amministrazioni coinvolte.

IMBA Italia, nata nel 2015 come rappresentante nazionale dell'organizzazione internazionale fondata negli Stati Uniti nel 1988, promuove lo sviluppo sostenibile della **mountain bike** attraverso la progettazione di sentieri, la formazione di volontari e tecnici e la diffusione di una cultura della convivenza tra tutti i fruitori dell'ambiente naturale. In oltre dieci anni ha formato più di 1.100 persone in tredici regioni italiane, contribuendo alla crescita di numerosi progetti dedicati alla mobilità dolce e al turismo outdoor.

L'edizione 2026 rappresenta anche un'importante occasione di promozione per il territorio. Oltre a



ph Christoph Oberschneider

richiamare partecipanti da tutta Italia, il Gathering offrirà visibilità nazionale alle Valli del Torre, favorendo ricadute positive sulle strutture ricettive, sulla ristorazione e sulle attività locali. Allo stesso tempo, sarà un momento di confronto su temi sempre più centrali come la manutenzione sostenibile dei sentieri, l'accessibilità, la sicurezza e la collaborazione

tra enti pubblici, associazioni e operatori turistici. Per gli appassionati di mountain bike e di turismo lento sarà anche l'occasione per conoscere un territorio che, grazie alla ricchezza del suo patrimonio naturale e a una rete sentieristica in continua evoluzione, si sta affermando come una delle destinazioni outdoor più interessanti del Nord-Est. ■

*The Torre Valleys are preparing to host one of the most important mountain biking events in Italy. On **October 24 and 25, 2026**, the municipalities of Nimis, Lu-severa, and Tarcento will host the IMBA Italia Gathering, the national conference promoted by IMBA Italia, a leading organization for recreational and sustainable mountain biking in Italy.*

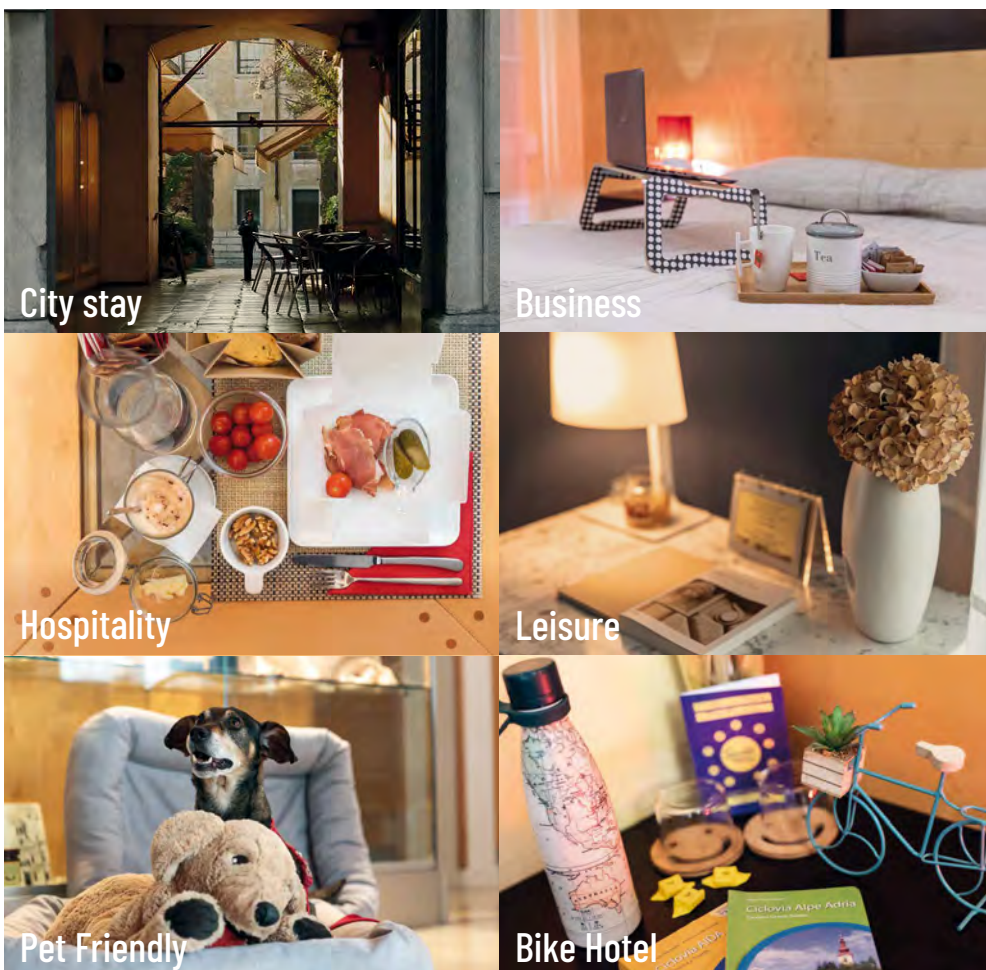
*For the first time, Friuli Venezia Giulia will host the event, which annually brings together public administrators, associations, trail builders, outdoor professionals, tourism operators, and companies committed to developing a modern and environmentally friendly trail network. Two days of **conferences, workshops, field activities, and bike rides** will foster discussion on best practices in trail management and the role of mountain biking as an opportunity to enhance the local area. The event's arrival in the Torre Valleys is made possible by the work of **Maglia Nera APS**, an association that has been managing the Bernadia Trail Area for over a decade, making it one of the most dynamic areas in Friuli Venezia Giulia in terms of trail quality and commitment to sustainability. The association has made the event possible thanks also to the support of the Comunità di Montagna Natisone e Torre (Natisone and Torre Mountain Community) and the participating local authorities.*

IMBA Italia, founded in 2015 as the national repre-

*sentative of the international organization founded in the United States in 1988, promotes the sustainable development of **mountain biking** through trail design, training volunteers and technicians, and spreading a culture of coexistence among all users of the natural environment. Over the past ten years, it has trained more than 1,100 people in thirteen Italian regions, contributing to the growth of numerous projects dedicated to soft mobility and outdoor tourism. The 2026 edition also represents an important opportunity to promote the region. In addition to attracting participants from across Italy, the Gathering will offer national visibility to the Torre Valleys, fostering positive impacts on accommodations, restaurants, and local businesses. At the same time, it will be an opportunity to discuss increasingly crucial issues such as sustainable trail maintenance, accessibility, safety, and collaboration between public bodies, associations, and tourism operators. For mountain bikers and slow tourism enthusiasts, it will also be an opportunity to explore a region that, thanks to its rich natural heritage and an ever-evolving trail network, is emerging as one of the most attractive outdoor destinations in North-Eastern Italy.* ■



Per saperne di più
More Info



Udine, *your journey starts here...*
il tuo viaggio inizia qui

Pensiamo al tuo soggiorno come fosse il nostro...

We care about your stay as if it were our own...

**Suite
inn**
★★★ hotel udine

www.suiteinn.it



Autunno a Udine: tre bici, un territorio

Autumn in Udine: three bikes, one region

C'è un momento dell'anno in cui il **Friuli** sembra fatto apposta per essere attraversato **in bicicletta**: l'autunno. È la stagione in cui anche il modo di viaggiare può cambiare.

Non serve caricare la bici di borse né cambiare albergo ogni sera. Si può fare diversamente: scegliere una città come base, arrivare con la propria bicicletta, lasciare l'auto e decidere ogni mattina quale Friuli andare a scoprire. È il cicloturismo a base fissa — si dorme sempre nello stesso posto, ma ogni giorno cambia il paesaggio. **Udine**, per posizione, si presta particolarmente: in poche ore di pedalata si passa dalla pianura alle colline, dalle strade secondarie ai boschi, fino alle Prealpi e alle Alpi Giulie.

Una giornata per chi ama la **strada**. Per il ciclista da strada l'autunno è la stagione delle salite. Lasciata Udine, il paesaggio cambia progressivamente verso nord: la pianura si restringe, le colline lasciano spazio alla montagna. La Montasio Route è l'esperienza per chi cerca proprio questo, una giornata in cui strada, salita e montagna diventano il racconto principale, nel volto più alpino del Friuli. La sorpresa è che, a fine giornata, non occorre proseguire verso un'altra meta: si torna a Udine, si cena in città e il mattino dopo si ritrova un paesaggio del tutto diverso.

Una giornata per lasciarsi sorprendere. Il **gravel** racconta un altro Friuli: non le grandi salite, ma le strade che sembrano non portare da nessuna parte e invece conducono sempre da qualche parte — lungo un corso d'acqua, accanto a una villa, tra campi e filari, verso un campanile all'orizzonte. Il percorso Udine-Flambruzzo-Udine è dedicato a questa dimensione, dove la bici diventa strumento per osservare. Vista dalla sella, la pianura acquista un ritmo diverso: le distanze si accorciano, i dettagli contano.

*There is a time of year when the **Friuli Venezia Giulia** region seems tailor-made for cycling: autumn. It is a season when the very way you travel can change. There is no need to load your bike with panniers or switch hotels every night. You can do things differently: choose a city as your base, arrive with your bike, leave your car behind, and decide each morning which*

È la forma più pura del viaggio slow, in cui il viaggio è già la destinazione.

Una giornata nel bosco. C'è infine un altro modo: lasciare l'asfalto ed entrare nel bosco. Il Monte Bernardia offre sentieri, terreno, tecnica e panorami. Con la **mountain bike** si entra fisicamente nel paesaggio, curva dopo curva. E l'autunno aggiunge ciò che nessuna scheda tecnica racconta: il rumore delle ruote sul terreno, le foglie, la luce tra gli alberi.

Tre biciclette, tre Friuli. Strada, gravel e mountain bike non sono solo tre discipline, ma tre modi di guardare lo stesso territorio: la distanza e la salita, il paesaggio e le strade secondarie, il bosco e il sentiero.

A Udine **Hotel Suite Inn** è complice ideale per **Tour ad anello del Friuli**. Viaggiare senza borse non significa viaggiare meno: significa poter scegliere. Una mattina la salita alla montagna, il giorno dopo le strade bianche, poi il bosco, e alla sera, sempre lo stesso luogo, "casa"! Hotel Suite Inn non soltanto un luogo dove pernottare, ma un punto da cui organizzare la propria esplorazione in bicicletta.

Chi arriva da fuori regione può raggiungere Udine con auto e carrello insieme alla propria bici, parcheggiare e trasformare l'hotel nella base delle proprie giornate in sella. La sosta dell'auto nel parcheggio privato non è vincolata al soggiorno in hotel: anche chi è solo di passaggio può usare il parcheggio come punto di appoggio, arrivare in auto, preparare la bici e partire direttamente da Udine.

Per chi invece sceglie di fermarsi qualche giorno, la stessa base permette di costruire un piccolo viaggio senza cambiare ogni sera prospettiva, camera e indirizzo. In fondo la bicicletta in Friuli non ha stagione e con Hotel Suite Inn trova accoglienza e servizi bike friendly tutto l'anno! ■

*part of the region to explore. This is "base-camp" cycle touring—you sleep in the same place every night, yet the landscape changes daily. Thanks to its location, **Udine** is ideal for this: a few hours of pedalling can take you from the plains to the hills, from backroads to woodlands, and all the way to the Prealps and the Julian Alps.*

*A day for **road cycling** enthusiasts. For the road cyclist, autumn is the season for climbs. Leaving Udine, the landscape gradually shifts as you head north: the plains narrow, and the hills give way to mountains. The Montasio Route offers exactly this experience—a day where the road, the climb, and the mountains take centre stage, showcasing the Alpine side of Friuli. The best part is that, at the end of the day, there is no need to press on to another destination. You return to Udine, dine in the city, and wake up the next morning to a completely different landscape.*

*A day for pleasant surprises. **Gravel biking** reveals a different side of Friuli: not the great mountain climbs, but roads that seem to lead nowhere yet always take you somewhere—along a waterway, past a villa, through fields and vineyard rows, or towards a distant bell tower on the horizon. The Udine-Flambruzzo-Udine route is dedicated to this experience, where the bicycle becomes a tool for observation. Viewed from the saddle, the plains take on a different rhythm: distances seem shorter, and details matter. It is the purest form of slow travel, where the journey itself is the destination.*

*A day in the woods. There is yet another way: leaving the tarmac behind and heading into the forest. Mount Bernardia offers trails, varied terrain, technical challenges, and stunning views. On a **mountain bike**, you physically immerse yourself in the landscape, curve after curve. And autumn adds something that no spec sheet can capture: the sound of tires on the ground, the rustle of leaves, and the light filtering through the trees. Three bikes, three sides of the Friuli Venezia Giulia region. **Road, gravel, and mountain biking** are not merely three disciplines, but three ways of viewing the same territory: distance and climbs; landscapes and*



*backroads; forests and trails. In Udine, **Hotel Suite Inn** is the perfect partner for **loop tours across Friuli**. Travelling without panniers doesn't mean a lesser journey, instead means having choices. One morning, a mountain climb; the next, gravel roads; then the forest—and in the evening, returning to the same spot: "home"! Hotel Suite Inn is more than just a place to sleep. It is a hub for planning your cycling explorations. Visitors from outside the region can reach Udine by car with their bikes in tow, park, and make the hotel the base for their days in the saddle. Private parking is available regardless of whether you are staying at the hotel; even those just passing through can use it as a staging point—arriving by car, prepping their bikes, and setting off directly from Udine. For those who choose to stay a few days, this same base allows you to craft a mini-tour without having to change your perspective, room, or address every night. After all, cycling in Friuli Venezia Giulia knows no season, and at Hotel Suite Inn, you'll find a warm welcome and bike-friendly services all year round! ■*



Hotel
Suite Inn

Bike Hotel Udine

26+27 settembre 2026

Rievocazione storica

AQUILEIA SPLENDIDA CIVITAS

Evento organizzato da



IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA



Scopri il programma

www.fondazioneaquileia.it



GIORNATE EUROPEE DEL PATRIMONIO



European Heritage Days

Giornate Europee
del Patrimonio

AQUILEIA

25 - 26 - 27 SETTEMBRE 2026

VISITE GUIDATE + OPEN DAY AREE ARCHEOLOGICHE + APERTURE STRAORDINARIE
DIALOGHI + ARCHEOLOGIA SPERIMENTALE + RIEVOCAZIONE STORICA



IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA



museo archeologico
nazionale Aquileia

Basilica
di Aquileia



SCOPRI IL PROGRAMMA
discoveraquileia.com



FOCUS ITINERARIO

Il Cammino Via Flavia The Via Flavia Trail

DA MUCCIA AD AQUILEIA | FROM MUCCIA TO AQUILEIA



di DIEGO MASELLO

Dove l'Europa incontra il Mediterraneo Where Europe meet the Mediterranean

I territori dell'alto Adriatico sono luoghi molto preziosi che offrono svariati patrimoni di bellezze, di culture, di valori spirituali e, per chi ama camminare, anche di tratti di antichi tracciati che hanno fatto la storia. Il punto più a Nord del Mediterraneo ad esempio, che si trova vicino a Monfalcone, non è solo una coordinata geografica regionale da Guinness dei primati, ma un luogo-simbolo di contatto tra il Nord e il Sud del Vecchio Mondo; uno spartitraffico territoriale conosciuto già da quei mercanti della via dell'ambra che percorrevano avventurosamente le rotte tra l'Egeo e il Baltico. Sono stati poi i legionari e i coloni di Roma a risistemare le strade della *Venetia et Histria* quando da Aquileia - l'avamposto in pianura diventato poi una capitale - partivano a piedi verso la sponda orientale dell'Adriatico per cercare le conquiste e fondare nuove città. Ed è a Aquileia, presso la sua imponente basilica

dedicata all'Assunta, che termina oggi il Cammino Via Flavia: 116 km con viste mozzafiato sulle due sponde del golfo di Trieste, che hanno il compito di far scoprire le diversità e le eredità accumulate nel tempo che qui convergono dai vicini mondi latini, slavi e germanici.

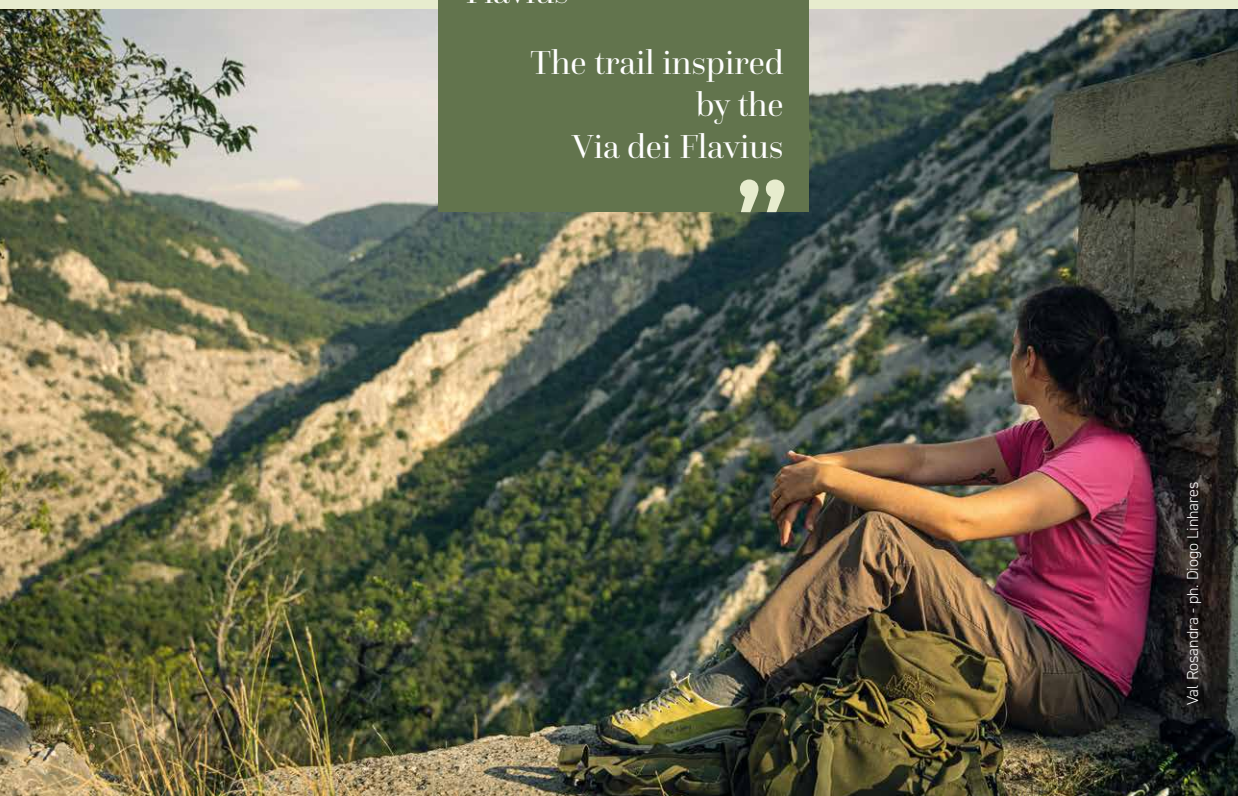
Il cammino da Muggia ad Aquileia è stato tracciato dieci anni fa da un gruppo di amiche e di amici, ed è segnalato con le classiche frecce gialle. Il nome trae ispirazione dalla antica Via Flavia romana, che da Trieste portava a Pola in Istria, da dove si poteva poi proseguire verso Fiume e il Quarnero. La storia riporta che la via era stata risistemata nel I sec. d.C. da due Flavius imperatori (Vespasiano e Tito). Da Aquileia, da cui si dipartivano a raggiera tutta una

serie di strade, un tracciato raggiungeva Trieste, evitando le aree lagunari.

Oltre alla sensazione di entrare in un dedalo di storie, una cosa

“
Il cammino che si
ispira alla via dei
Flavius

The trail inspired
by the
Via dei Flavius
”



Val Rosandra - ph. Diogo Linhares



che emoziona subito camminando sulla via è l'intenso color blu delle acque del mare che qui presenta due ambienti molto diversi: fondali bassi e sabbiosi verso le lagune di Grado, fondali profondi e rocciosi verso la Costiera triestina. Le acque salate si mescolano con quelle dolci dei fiumi con a capo l'Isonzo, il corso d'acqua più vagabondo della pianura e poi il Timavo, il principe dei fiumi carsici che riemerge nei pressi del castello di Duino dopo un lungo tratto sotterraneo. Acque di laguna e acque risorgive di pianura imbrigliate entrambe nell'immensa frontiera artificiale dei canali delle bonifiche. Cavalcando tutte queste acque con l'ingegno, gli uomini hanno aperto il golfo alla pesca e ai traffici, hanno prodotto il sale, l'oro bianco del passato, hanno costruito negli squeri e nei cantieri imbarcazioni e navi sempre più grandi e veloci per connettersi al mondo e creare benessere. Come non ricordare ancora le acque benedette dei battisteri dei patriarchi o le acque piovane, sempre sfuggenti quelle rincorse e raccolte dai carsolini sloveni prima che si inabissino nel sottosuolo delle rocce di calcare, nate anche loro in fondo a un vecchissimo mare del passato. E sono sempre le acque del mare con le loro maree a scandire il tempo sulle coste e continuare a sfidare, assieme ai venti di Bora e di Libeccio, marinai e pescatori.

Questi territori hanno il pregio di conservare una rete di biotopi, geositi e di riserve naturali dall'alta biodiversità, sfuggite alle urbanizzazioni delle città

e all'espandersi dell'agricoltura. La via tocca innanzi tutto la Val Rosandra, splendida valle carsica e storica palestra di alpinismo e di speleologia nel comune di Dolina. Dall'altra parte del golfo, dopo l'area marina protetta di Miramare del WWF, ecco le falesie di Duino, dove si apre nella pineta e nella macchia mediterranea il panoramico emozionante Sentiero Rilke. Sulla costa goriziana non bisogna perdere la visita della foce dell'Isonzo e dell'ex valle da pesca della Val Cavanata che ospitano, grazie ad alcuni ripristini naturali e a una gestione efficiente, oltre 320 specie di uccelli oltre ad altre preziosità storiche, faunistiche e botaniche.

La via tocca paesi e città per lo più costiere che conservano le storie delle loro comunità, con le chiese di vari culti, le parlate e i cibi tradizionali molto legati questi ultimi alla cucina di pesce. E come ricordava spesso il sociologo trevisano Ulderico Bernardi, bisogna entrare nelle chiese per trovare i simboli e i segni che indicano il rapporto con l'invisibile, i valori della continuità e della speranza che hanno riempito di senso le vite di innumerevoli generazioni. I loro campanili, uno diverso dall'altro, sono stati i primi orologi collettivi, i centri di riferimento e di informazione che hanno creato e continuano a creare il senso di appartenenza delle varie comunità.

La prima tappa inizia sul mare a Muggia, che è l'unica cittadina istroveneta italiana, con il suo centro storico sviluppato attorno al Mandracchio, costruì-

to nella pietra arenaria locale. Le vie e le calli traspirano la lunga appartenenza ai patriarchi e alla Serenissima, ma sarà sotto gli Asburgo che entrerà di prepotenza nel cuore della rivoluzione industriale con i suoi cantieri navali e le sue capaci maestranze. Nella seconda tappa si raggiunge Trieste; quando diventa il porto di Vienna si trasforma con l'arrivo di nuove genti in una città emporiale, logica, geometrica, razionale e cosmopolita. Si è formata borghese, senza nobiltà, multireligiosa e pluriethnica dove contavano gli affari, il commercio e il denaro che la hanno resa un potente centro marittimo, assicurativo e industriale. Le due guerre mondiali ravvicinate, un ultimo dopoguerra tormentato e un confine asfissiante hanno poi stravolto il suo ruolo geopolitico e portuale che, nella nuova Europa, ora tenta di recuperare. È la Piazza Unità il luogo pieno di simboli in cui dovete fermarvi sul cammino per cercare di capire cosa è effettivamente Trieste, ma non sarà facile e ognuno si porterà a casa una sua diversa idea di città.

Dopo il Carso la terza tappa si conclude a Monfalcone che è conosciuta nel mondo per la costruzione delle navi, specialmente per quelle da crociera. Questa città multiethnica dei cantieri è il capoluogo della Bisiacaria, con la sua Rocca e le prime trincee del fronte carsico della Grande Guerra. Dopo la quarta tappa tra le bonifiche e il mare nella quinta tappa si raggiungono le spiagge e le terme della

cittadina balneare di Grado che nasce come scalo della colonia di Aquileia, arricchendosi via via di basiliche, battisteri e palazzi. Quando perse d'importanza, la vita della sua popolazione sparsa tra la città vecchia e la laguna, continuò principalmente con la pesca. La svolta avviene a metà dell'800 quando i bagni di mare diventano terapeutici e si erano accreditati presso la borghesia europea come strumento di svago, di divertimento e di status sociale.

Infine, la via attraversa la laguna e arriva sul tracciato di un ex ferrovia ad Aquileia, già abitato protostorico. Il suo millenario patriarcato divenne nel tempo un'istituzione molto complessa che si trasformò in un riconosciuto caposaldo transregionale di evangelizzazione. La visita alla basilica, al porto fluviale, al foro, agli scavi archeologici, alle domus e ai musei chiariranno meglio l'importanza e il patrimonio di questa città e la stessa essenza di tutto il percorso. Buoni passi.

Il Cammino Via Flavia (www.camminoviaflavia.it) è frequentato in tutti i mesi dell'anno e viene scelto soprattutto dalle camminatrici. Fa parte delle reti dei cammini del Friuli Venezia Giulia ed è stato inserito nel 2026 nel Catalogo dei cammini religiosi italiani. La guida Ediciclo editore (vedi box) illustra passo dopo passo le cinque tappe da Muggia ad Aquileia, un tracciato certificato da una propria credenziale e da un testimonium finale. ■



Grado - ph. Diogo Linhares



The territories of the Upper Adriatic are precious places offering a wealth of beauty, culture, and spiritual values—and, for those who love walking, stretches of ancient routes that shaped history. The northernmost point of the Mediterranean, for instance—located near Monfalcone—is not merely a record-breaking geographical coordinate, but a symbolic meeting point between the North and South of the Old World, a territorial crossroads known to the Amber Road merchants who once boldly traversed the routes between the Aegean and the Baltic. Later, Roman legionnaires and colonists upgraded the roads of ‘Venetia et Histria’, setting out on foot from Aquileia—a lowland outpost that grew into a capital city—towards the eastern Adriatic coast to conquer new lands and found new cities. Today, the ‘Via Flavia’ pilgrimage route ends at Aquileia, specifically at its imposing Basilica of the Assumption. Spanning

116 km with breathtaking views across both shores of the Gulf of Trieste, the route invites walkers to discover the diverse heritage accumulated over time as the neighboring Latin, Slavic, and Germanic worlds converge here.

The trail from Muggia to Aquileia was mapped out ten years ago by a group of friends and is marked by the classic yellow arrows. Its name draws inspiration from the ancient Roman ‘Via Flavia’, which ran from Trieste to Pula in Istria, offering a path that could be extended toward Fiume and the Kvarner Gulf. Historical records indicate that the road was renovated in the 1st century AD by two emperors of the Flavian dynasty (Vespasian and Titus). From Aquileia—the hub of a radiating network of roads—one route led to Trieste, bypassing the lagoon areas. Beyond the feeling of entering a labyrinth of stories, one thing that immediately stirs the emotions while walking this

route is the intense blue of the sea, which here presents two very different environments: shallow, sandy seabeds towards the Grado lagoons, and deep, rocky ones towards the Trieste coast. Saltwater mingles with fresh river water—led by the Isonzo, the plain's most wandering watercourse, and the Timavo, the prince of Karst rivers, which re-emerges near Duino Castle after a long underground journey. Lagoon waters and lowland spring waters are both harnessed within the immense artificial frontier of land-reclamation canals. By ingeniously mastering these waters, people opened the gulf to fishing and trade, produced salt—the “white gold” of the past—and built increasingly large and fast boats and ships in their boatyards and shipyards to connect with the world and generate prosperity. One must also recall the blessed waters of the Patriarchs' baptisteries, or rainwater—elusive waters chased and collected by the Slovenian inhabitants of the Karst before they vanished into the limestone bedrock, rock itself formed at the bottom of an ancient sea. And it is the sea's waters, with their tides, that mark the passage of time along the coast, continuing—alongside the Bora and Libeccio winds—to challenge sailors and fishermen alike. These territories boast a network of biotopes, geosites, and nature reserves rich in biodiversity, all of which have escaped urban sprawl and agricultural expansion. The route first touches upon Val Rosandra, a splendid Karst valley in the municipality of Dolina that has long served as a training ground for mountaineering and caving. On the other side of the gulf, past the WWF's Miramare Marine Protected

Area, lie the cliffs of Duino. Here, the breathtaking Rilke Trail winds through the pine woods and Mediterranean scrub. Along the Gorizia coast, a visit to the Isonzo River mouth and the former Val Cavanata fish farm is a must. Thanks to habitat restoration and efficient management, these areas are home to over 320 bird species, as well as other historical, faunal, and botanical treasures.

The route passes through towns and cities—mostly coastal—that preserve the stories of their communities, featuring churches of various denominations, distinct local dialects, and traditional foods—particularly seafood-based dishes. And, as the sociologist Ulderico Bernardi (from Treviso) often noted, one must step inside these churches to discover the symbols and signs reflecting the connection to the unseen—the values of continuity and hope that have given meaning to the lives of countless generations. Their bell towers—each unique—served as the first communal clocks and as focal points for information, fostering a sense of belonging within the various communities. The first leg begins by the sea in Muggia, the only Italian town of Istrian-Venetian character, with a historic centre built from local sandstone and clustered around the ‘Mandrachio’ (harbor basin). Its streets and narrow alleys bear the imprint of a long history under the Patriarchs and the ‘Serenissima’ (Venice), yet it was under Habsburg rule that the town was thrust into the heart of the Industrial Revolution, driven by its shipyards and skilled workforce. The second leg leads to Trieste. Once it became Vienna's seaport, an influx of newcomers transformed

it into a cosmopolitan trading hub defined by logic, geometry, and rationality. It developed as a bourgeois, multi-religious, and multi-ethnic city—devoid of a traditional nobility—where business, trade, and capital reigned supreme, establishing it as a powerhouse of the maritime, insurance, and industrial sectors. Two world wars in quick succession, a turbulent post-war period, and a stifling border situation subsequently upended its geopolitical and maritime role—a status it is now striving to reclaim within the new Europe. Piazza Unità is a symbolic landmark where you should pause on your journey to grasp the true essence of Trieste. Yet, understanding the city is no simple task, and every visitor will leave with their own unique impression of it. Beyond the Karst plateau, the third leg concludes in Monfalcone, a city renowned worldwide for shipbuilding, particularly the construction of cruise ships. This multi-ethnic shipyard town serves as the hub of the Bisiacaria region and is home to the ‘Rocca’ (fortress) as well as the initial trenches of the Karst front from the Great War. After the fourth stage, which winds through reclaimed lands and the seaside, the fifth stage leads to the beaches and thermal baths of the coastal town of Grado. Originally being a port for the colony of Aquileia, the town gradually became enriched with basilicas, baptisteries, and palaces. As its importance waned, the local population—spread between the old town and the lagoon—sustained itself primarily through fishing. A turning point came in the mid-19th century, when sea bathing gained a reputation for its therapeutic benefits and became established among the European bourgeoisie as a source of leisure, entertainment, and social status.

Finally, the route crosses the lagoon and follows the path of a former railway to Aquileia, a site of protohistoric settlement. Over time, its ancient patriarchate evolved into a highly complex institution that became a renowned, trans-regional hub for evangelization. A visit to the basilica, the river port, the forum, the archaeological excavations, the ‘domus’ (Roman houses), and the museums will shed further light on the city's importance and heritage, as well as the very essence of the entire journey. Happy walking! The Via Flavia route (www.camminoviaflavia.it) is frequented throughout the year and is a popular choice, particularly among women walkers. It is part of the Friuli Venezia Giulia network of walking trails and was included in the 2026 Catalogue of Italian Religious Routes. The guidebook published by Ediciclo (see box) details the five stages from Muggia to Aquileia step by step. Finally, the route is certified by its own pilgrim's credential and a final ‘testimonium’ (certificate of completion).

* DIEGO MASIELLO
Sociologo ed escursionista ■

PER SAPERNE DI PIÙ

FURTHER READING



Dalle colline di Muggia costeggiando il Golfo di Trieste, attraversando la Val Rosandra, il Carso, le falesie di Duino e le riserve naturali fino alla laguna di Grado. L'itinerario unisce alla bellezza paesaggistica un ricco patrimonio storico e culturale. Ricco di suggestioni spirituali, il percorso è collegato ai cammini per Santiago e provvisto di credenziali di pellegrinaggio.

The route runs from the hills of Muggia, skirting the Gulf of Trieste and crossing the Val Rosandra, the Karst plateau, the cliffs of Duino, and various nature reserves, all the way to the Grado Lagoon. It combines scenic beauty with a rich historical and cultural heritage. Steeped in spiritual significance, the trail is linked to the pilgrimage routes to Santiago and offers pilgrim credentials.

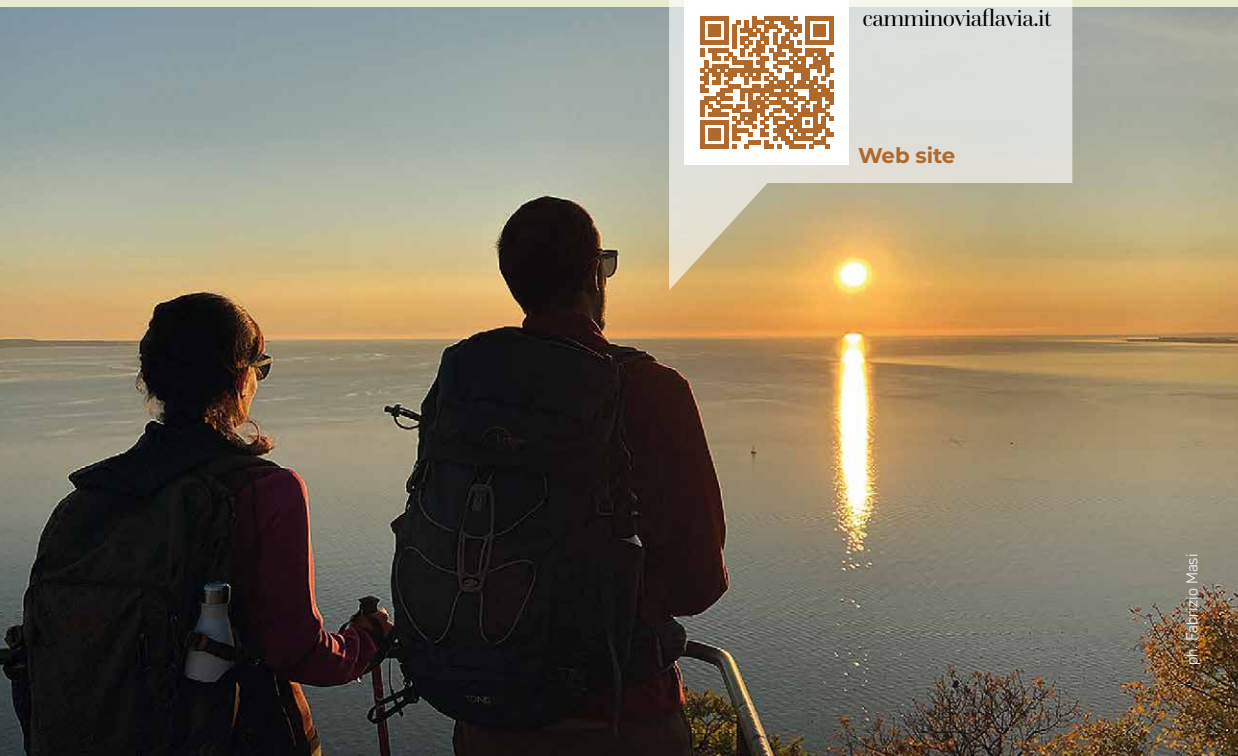
Alberto Fiorin, Diego Masiello
Il Cammino Via Flavia
116 km a piedi da Muggia
ad Aquileia in 5 tappe

COLLANA: GUIDE A PIEDI
Isbn: 9788865494790
Ediciclo Editore



camminoviaflavia.it

Web site





con TANJA BEINAT

Malghe e casere in Friuli

Alpine dairies and huts in Friuli

C'è un mondo in quota dove il tempo segue ancora il ritmo delle stagioni, del pascolo e delle albe silenziose. Parlare di malghe e di alpeggio significa addentrarsi nel cuore più autentico delle nostre montagne: un patrimonio di gesti antichi, sapori unici e architetture nate dalla pietra e dal legno. Un universo affascinante che oggi sfida lo spopolamento e la fatica quotidiana grazie alla sola, incrollabile passione di chi sceglie di viverlo.

Fin dall'antichità, la necessità di riservare i fondivalle all'agricoltura ha spinto gli allevatori a spostare il pascolo in quota. Per proteggersi dalle intemperie, si costruivano ricoveri con i materiali reperiti sul posto. Con l'uso continuativo, i semplici ripari sono diventati veri e propri complessi: abitazione, magazzino e laboratorio di trasformazione del latte. L'alpeggio, oltre a risparmiare le scorte invernali di fieno, incrementa la produzione di latte di circa il 25%, migliorandone nettamente qualità e aromi.

In alta quota, il bestiame si nutre di un'incredibile varietà di erbe e fioriture spontanee - ricche di essenze aromatiche e oli essenziali - che non hanno nulla a che vedere con il foraggio di pianura. Questo bouquet vegetale si trasferisce direttamente nel latte, regalandogli un profilo sensoriale inconfondibile. Durante la lavorazione artigianale nel calderone di rame sul *fogolâr*, queste note floreali ed erbacee vengono preservate e trasmesse alla pasta del formaggio e alla ricotta, offrendo al palato il racconto più autentico della biodiversità alpina.

Una malga (*la mont*) comprende l'area da pascolo (*il passon*) ed edifici integrati con cura nella morfologia del terreno, tenendo conto di venti, sole e sorgenti. Al centro dell'area si trovano le strutture principali.

La casera: il cuore della malga. Ospita la cucina-latteria con il *fogolâr*, la *cjalderie* in rame e la *musse* (braccio in legno per spostare la marmitta).

Al piano superiore si trovano i giacigli per il personale.

Il *celâr*: piccola stanza ben aerata e riposta, destinata alla maturazione di formaggi e ricotte. Le stalle (*lozis* e *baitons*): situate in periferia attorno all'abbeveratoio (*beveradôr*), assieme a porcilaie e legnaie. L'intero complesso è racchiuso dal *tamer* (recinto in legno).

Oggi molte di queste realtà sono collegate alla rete dei sentieri e alle vie di quota, diventando tappe ideali per chi ama esplorare le Terre Alte a piedi o in bicicletta. Raggiungere una malga senza fretta, percorrendo antiche mulattiere e forestali, significa restituire il giusto valore alla fatica della salita e comprendere da vicino l'equilibrio fragile di questi presidi. Fare una sosta qui non è un semplice consumo turistico, ma un atto di sostegno concreto a chi continua a custodire il paesaggio montano e le sue produzioni d'eccellenza.

Due particolari architettonici raccontano la vita di un tempo: la porta d'ingresso divisa in due (la parte inferiore chiusa impediva l'ingresso agli animali, quella superiore aperta garantiva il tiraggio del camino) e il palo della passione (*pâl de Passion*).

Originariamente in legno e oggi spesso sostituito da strutture in ferro, riproduce la croce di Cristo arricchita dai simboli del Martirio: il martello, le tenaglie, la corona di spine, la lancia e la spugna. Oltre al profondo valore devozionale e propiziatorio per chi trascorreva mesi in isolamento ad alta quota, la sua collocazione rispondeva a precise esigenze pratiche: visibile a grande distanza, serviva da punto di riferimento per l'orientamento notturno o con la nebbia e, collocato sui punti più esposti, fungeva da rudimentale parafulmine per proteggere la struttura sottostante.

Oggi molte di queste croci sono andate perdute, ma alcune resistono ancora fiere a guardia delle nostre malghe. ■

our mountains: a heritage of age-old practices, unique flavors, and architecture born of stone and wood. It is a fascinating universe that today withstands depopulation and daily toil, sustained solely by the unwavering passion of those who choose to live it.

There is a world high up in the mountains where time still follows the rhythm of the seasons, the grazing cycle, and silent dawns. To speak of malghe (alpine dairy huts) and alpeggio (high-altitude summer grazing) is to delve into the most authentic heart of

Since ancient times, the need to reserve valley floors for agriculture has driven farmers to move grazing to higher altitudes. To protect themselves from the elements, they built shelters with locally sourced materials. With continued use, the simple shelters have become fully-fledged complexes: living quarters, storage facilities, and a milk processing plant. Alpine grazing, in addition to conserving winter hay supplies, increases milk production by approximately 25%, significantly improving its quality and aroma.

At high altitudes, cattle feed on an incredible variety of wild herbs and flowers—rich in aromatic essences and essential oils—that have nothing in common with lowland forage. This floral and herbal bouquet is transferred directly into the milk, giving it an unmistakable sensory profile. During the artisanal processing in the copper cauldron on the fogolâr, these floral and herbaceous notes are preserved and transmitted to the cheese and ricotta, offering the palate the most authentic account of Alpine biodiversity.

A mountain pasture (la mont) comprises the grazing area (il passon) and buildings carefully integrated into the terrain, taking into account winds, sun, and springs. The main structures are located at the centre of the area.

The casera: the heart of the mountain pasture. It houses the kitchen (where dairy products are also made) together with the fogolâr, the copper cjalderie, and the musse (wooden arm for moving the kettle). The staff's sleeping quarters are located on the upper floor.

The celâr: a small, well-ventilated and secluded room used for maturing cheeses and ricottas. The stables (lozis and baitons): located on the outskirts around the drinking trough (beveradôr), along with pigsties

and woodsheds. The entire complex is enclosed by the tamer (wooden fence).

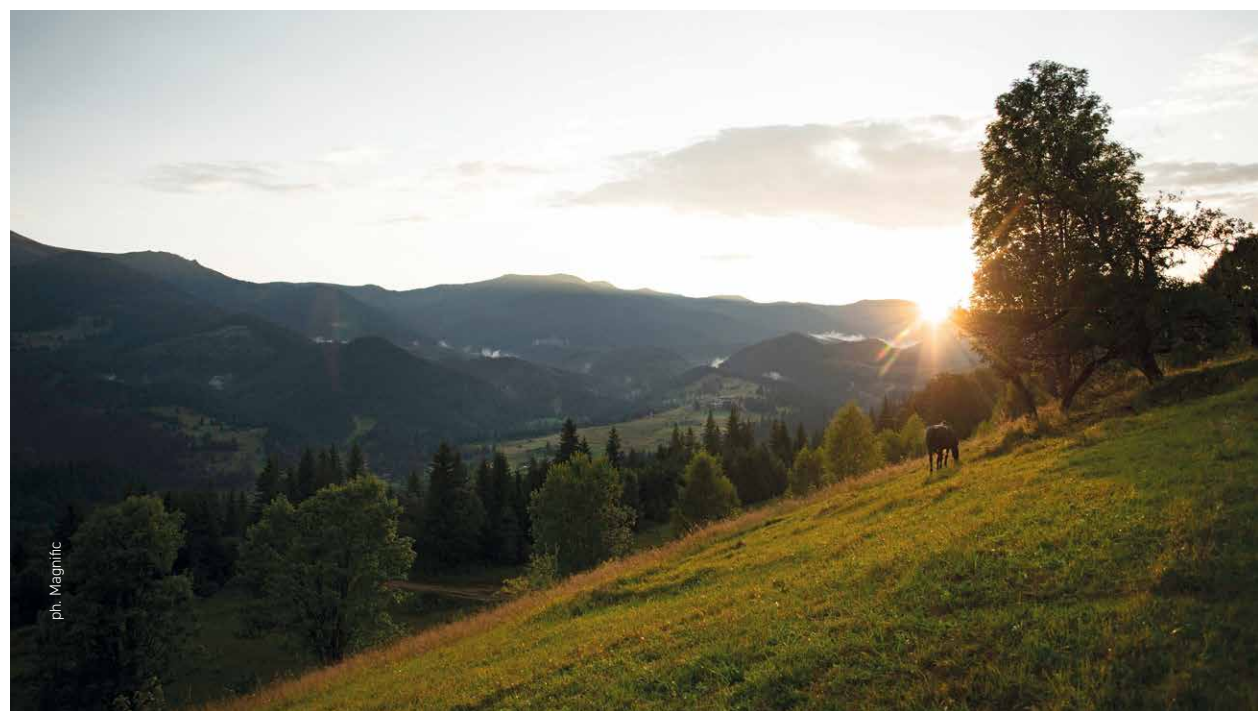
Today, many of these facilities are connected to the network of trails and mountain routes, becoming ideal stops for those who love exploring the Highlands on foot or by bicycle. Reaching a mountain hut slowly, following ancient mule tracks and forest trails, means giving the effort of the climb its due value and understanding firsthand the fragile balance of these structures. Stopping here is not simply a tourist experience, but an act of concrete support for those who continue to protect the mountain landscape and its excellent products.

Two architectural details tell the story of life in the past: the split entrance door (the lower, closed section prevented animals from entering, while the upper, open section ensured chimney draft) and the Passion Pole (pâl de Passion).

Originally made of wood and now often replaced with iron structures, it depicts the cross of Christ, enriched with the symbols of martyrdom: the hammer, pincers, crown of thorns, spear, and sponge. Beyond its profound devotional and propitiatory value for those who spent months in isolation at high altitude, its placement responded to specific practical needs: visible from a great distance, it served as a reference point for orientation at night or in fog, and, placed in the most exposed spots, it acted as a rudimentary lightning rod to protect the structure below.

Today, many of these crosses have been lost, but some still stand proudly guarding our mountain pastures.

* TANJA BEINAT
Guida naturalistica AIGAE ■



ph. Magnific

La Subida: il sogno rurale di Josko

La Subida: Josko's rural dream

Ha un sorriso largo e contagioso Josko, e una stretta di mano di quelle sincere come il sapore diretto di un calice del vino rosso del **Collio**. Un gesto, quello della stretta di mano e del bicchiere portato in alto, che qui valgono molto di più di qualsiasi biglietto da visita o brochure patinata.

Ci sono dei luoghi, spesso lontani delle città, che vengono identificati con gli uomini e le famiglie che hanno costruito in questi luoghi la loro storia, le loro gesta e le espressioni di ingegno e arte in un piccolo angolo di territorio.

Uno di questi è sicuramente **la Subida**, un piccolo borgo rurale fuori **Cormons**. Una frazione annunciata dalla segnaletica stradale, dove la strada si arriccia attorno alle colline del vino.

Non si tratta solo di un ristorante o delle residenze nel bosco, nel quale si percepisce subito il vero lusso del poter rallentare e vivere in armonia con la natura, ma è il materializzarsi del sogno di **Josko Sirk**,

che ha dato vita a questo incredibile progetto ancora oggi portato avanti dalla sua famiglia.

È la sua storia quella che raccogliamo come una preziosa vendemmia in ceste generose.

Il destino di frontiera porta qui da Visnovico (in sloveno Višnjevik) un piccolo insediamento collinare, il padre, la madre e le sorelle di Josko. Li porta il vento del dopoguerra dove i confini si ridisegnano da un giorno all'altro e dove nessuno può più dirsi sicuro e al riparo da vendette e rivalse incrociate. La famiglia si trova ad affrontare le salite della diaspora e delle difficoltà economiche, peraltro comuni a quei tempi. Nel 1959 il destino e la legge restituisce al padre la licenza di riaprire l'osteria al di qua del confine. La apre qui alla Subida, dove si trova oggi.

Un osteria di paese, dove presto la stalla diventa sala da pranzo. Gli affari vanno bene e il locale diventa baricentro di un territorio di confine ai tempi della guerra fredda, dove si erigono bunker e casermette, opere disseminate a migliaia dalle porte di Trieste al Baltico. La frontiera si irrigidisce: c'è un aldilà e un aldi qua del confine.



La Subida

Scopri le esperienze
Discover experiences



Nel 1968 viene a mancare papà Pepi, e un giovane Josko non ancora maggiorenne, si carica le sorti dell'attività. Qui però il corso della vita lo porta da incontrare **Loredana**. Diventerà sua moglie, compagna di vita e probabilmente il suo inconsapevole timone. E in quel momento che nasce il sogno e il progetto della Subida. Ma è un progetto che prende forma e si dimensiona 'in cammino', dal momento che Josko attinge a idee e suggerimenti delle avanguardie del gusto in Italia e non solo. Qui la sua innata curiosità, le amicizie e i viaggi lo portano ad esplorare nuove frontiere, quelle della ristorazione di qualità (a quel tempo si badava solo alla quantità), delle tecniche innovative, dei saperi e sapori del territorio e la cura degli ambienti con uno sano spirito di innovazione.

Il progetto prende forma, anzi forme, poiché la cucina si evolve, le strutture attorno alla trattoria, nel bosco, negli anni Ottanta crescono e si aprono all'ospitalità rurale, alla 'vacanza green' prima dell'avvento di mode e stili di vita. Con nuovi collaboratori in cucina, arriva la prima *stella Michelin* e le attestazioni di qualità. Il territorio cresce insieme al vino e il Collio diventa la nuova frontiera del gusto.

Loredana e il resto del clan Sirk, che intanto cresce con l'arrivo dei figli, modellano insieme a Josko gli ambienti e lo stile dell'ospitalità. **Tanja** che insieme al marito, il cuoco **Alessandro Gavagna**, prenderà la conduzione dell'attività di famiglia, insieme a **Mitja** (vignaiolo) seguono questa traccia e lavorano come una treno veloce trainato da un locomotore potente. Ma se oggi andiamo a descrivere questo luogo, tra il bosco e la collina, si può vivere e leggere l'unicità della filosofia della Subida. Un'accoglienza diffusa di strutture armoniche in natura.

Come il **Nido**: una stanza nel cuore del bosco: un grande letto, una parete di vetro, una terrazza. Oppure la **Biblioteca**: un luogo immerso nella quiete naturale, ideale per dedicarsi alla meditazione e alla lettura. Le **Case Country** che richiamano le antiche case friulane ai margini del bosco, con caminetto e cucina come cuore della vita familiare. O ancora le **Case della nonna** circondati da ambienti rustici caldi e confortevoli oppure le **Case di legno nel bosco** aperte e immerse nella natura. Tutto arredato con il gusto armonico di piccoli rifugi in equilibrio con l'ambiente, dove legno, vetro e tutti i dettagli nascono dalla cura per la natura e il territorio. L'esperienza si completa con le prelibatezze del **'Ristorante trattoria Al Cacciatore'** o quelle dell'**'Osteria la Preda'** due proposte dalla cucina autentica, ideale complemento e coccola per il soggiorno alla Subida.

Per chi sceglie di scoprire il paesaggio intorno al borgo, direttamente dalle residenze si possono programmare passeggiate nei boschi o percorsi in bici lungo il Sentiero delle Vigne Alte, oppure ancora



ph. Stefano Scatà

esplorare le dolci colline del Collio in vespa. Accanto al ristorante, il maneggio ospita cavalli abituati al contatto con le persone e alla vita all'aperto. Qui è possibile prendere lezioni, fare una passeggiata nei prati o semplicemente passare del tempo in compagnia degli animali.

Qui oggi Josko, figlio fortuito dell'oste Pepi, si re-inventa continuamente; si dedica alla sua preziosa acetaia, pensa a mantenere il bosco attorno alle casette o a creare nuove oasi nel verde. Viaggia alla scoperta di nuove frontiere, non solo quelle del gusto e continua a guardare il mondo con giovanile energia e creatività.

Con l'ingegno e in continua anarchia, rende romantico qualsiasi gesto anche un improbabile fiore nato dalle radici di un rovere modellato per la sua paziente sposa.

Lasciare questi luoghi sarà poi difficile ma sarà ancora una stretta di mano e un calice alzato a custodire la promessa di ritorno qui, in questo piccolo e dolce angolo del Collio.



ph. Stefano Scatà

Josko has a broad, infectious smile and a handshake as sincere as the direct, honest taste of a glass of **Collio** red wine. That handshake—and the gesture of raising a glass—count for far more here than any business card or glossy brochure.

There are places—often far removed from the city—that become defined by the people and families who have built their history, their achievements, and their expressions of artistry and ingenuity within that specific patch of land.

La Subida is undoubtedly one such place: a small rural hamlet just outside the town of **Cormons**. It is a locality marked by road signs, situated where the road winds its way around the rolling, vine-covered hills.

It is not merely a restaurant or a collection of woodland residences—places where one immediately senses the true luxury of slowing down and living in harmony with nature—but the realization of **Josko Sirk's** dream, an incredible project that his family continues to carry forward today.

It is his story that we gather up, like a precious harvest, in bountiful baskets.

Fate—and the realities of life on the border—brought Josko's father, mother, and sisters here from Višnjevik, a small hilltop settlement. They were swept here by the post-war winds, a time when borders were redrawn overnight and no one could feel truly safe or shielded from the threat of vengeance and reprisals. The family faced the uphill struggle of displacement and economic hardship—challenges common to that era. In 1959,

fate and the law restored his father's licence to reopen the tavern on this side of the border. He opened it here at La Subida, where it stands today.

It was a village tavern where the stable was soon transformed into a dining room. Business thrived, and the establishment became a focal point in a border region defined by the Cold War—a landscape dotted with thousands of bunkers and small barracks stretching from the outskirts of Trieste to the Baltic. The border hardened. Now there was a “this side” and a “that side.”

In 1968, his father Pepi passed away, and a young Josko—not yet of legal age—took the future of the business upon his shoulders. Yet, it was here that life led him to meet **Loredana**. She would become his wife, his life partner, and—likely without even realizing it—his guiding force. That was the moment the dream and vision of La Subida were born. It was a project that took shape and evolved organically along the way, as Josko drew inspiration and ideas from the vanguard of the Italian culinary scene—and beyond. Driven by innate curiosity, friendships, and travels, he explored new frontiers: the world of quality dining (at a time when quantity was the only priority), innovative techniques, local knowledge and flavors, and the thoughtful design of spaces, all infused with a healthy spirit of innovation. The project took shape—or rather, shapes—as the cuisine evolved and the structures surrounding the trattoria expanded into the woods during the 1980s, opening up to rural hospitality and the concept of a “green holiday”

long before such trends and lifestyles became fashionable. With new kitchen staff came the first Michelin star and various quality accolades. The local area flourished alongside its wine, and the Collio region emerged as a new frontier of taste.

Loredana and the rest of the Sirk clan—which is growing with the arrival of the children—shape the setting and style of hospitality alongside Josko. **Tanja**, who is set to take over the family business with her husband—chef **Alessandro Gavagna**—follows this same path alongside **Mitja** (a winemaker). Together, they move forward with the unstoppable momentum of a high-speed train pulled by a powerful locomotive. To describe this place today—nestled between forest and hillside—is to experience and appreciate the unique philosophy of La Subida: a concept of hospitality spread across structures that exist in harmony with nature.

Take, for instance, **Il Nido** (The Nest): a room in the heart of the woods featuring a large bed, a glass wall, and a terrace. Or the **Biblioteca** (Library): a spot immersed in natural tranquility, perfect for meditation and reading. There are the **Case Country**—reminiscent of traditional Friulian homes at the forest's edge—where the fireplace and kitchen form the heart of family life. Then there are the **Case della Nonna** (Grandmother's Houses), surrounded by warm, rustic comfort, and the **Case di Legno** (Wooden Houses), open structures immersed in the forest landscape.

Everything is furnished with the harmonious taste of intimate retreats balanced with their surroundings. Wood, glass, and every detail, they all reflect a deep

care for nature and the local territory. The experience is rounded out by the culinary delights of the **Al Cacciatore** restaurant-trattoria or the **Osteria la Preda**—two venues offering authentic cuisine that perfectly complements and enhances a stay at La Subida. For those wishing to explore the landscape surrounding the hamlet, the residences offer direct access to forest walks and cycling routes along the Sentiero delle Vigne Alte (High Vineyards Trail), or even the chance to explore the gentle Collio hills by Vespa.

Next to the restaurant, the stables house horses accustomed to human interaction and outdoor living; here, guests can take riding lessons, go for a meadow ride, or simply spend time in the company of the animals.

Today, Josko—son of the innkeeper Pepi—is constantly reinventing himself here. He devotes himself to his prized vinegar cellar, tends to the woods surrounding the cottages, and creates new green oases.

He travels to discover new frontiers—not just culinary ones—and continues to view the world with youthful energy and creativity. With ingenuity and a spirit of constant, free-spirited spontaneity, he lends a romantic touch to every gesture—even to an unlikely flower springing from the roots of an oak tree shaped for his patient wife.

Leaving this place will be hard, yet a handshake and a raised glass will seal the promise to return—to come back to this sweet, small corner of the Collio. ■



LA SUBIDA
Via Subida 52
CORMONS
www.lasubida.it
T. +39 0481 60531



ph. Stefano Scatà

FOCUS ITINERARIO

Friuli in sella Friuli on two wheels

DA GORIZIA A PORDENONE | FROM GORIZIA TO PORDENONE



di CECILIA GENTILE



In bici da Gorizia a Pordenone

From Gorizia to Pordenone by bike

Da Gorizia a Pordenone. Un'ideale passaggio di consegne tra la città che nel 2025 è stata **Capitale europea della Cultura** insieme alla slovena Nova Gorica e la città che si prepara ad essere **Capitale nazionale della Cultura nel 2027**. Sì, perché a Pordenone ormai va stretto il ruolo che ha ricoperto per decenni, di città delle caserme e dell'industria Electrolux/Zanussi. Adesso il capoluogo rivendica la nuova identità che si è conquistata sul campo con i vari festival, di officina della Cultura.

A legare questi due luoghi tra loro agli antipodi nella cartina del Friuli Venezia Giulia, uno ai confini con la Slovenia, l'altro con il Veneto, c'è il percorso della **Fvg3**, la **ciclovía Pedemontana** che affida ancora una volta alla bicicletta il compito di unire, di costruire sulle differenze, di rilanciare.

Non a caso il giro esplorativo promosso da Promoturismo Fvg parte proprio da Gorizia, davanti ad una sbarra bianca che ricorda il vecchio confine con la ex Jugoslavia, adesso puramente simbolico, ma prima segno di lacerazione, testimoniata dai vicini musei del contrabbando e del lasciapassare (*Prepustnica*). A segnare il confine definitivamente caduto è la piazza Transalpina, dove un mosaico della Scuola di Spilimbergo ricorda il lunghissimo periodo della divisione: 1947-2004. La sorella non gemella, Nova Gorica, città di nuova fondazione, nei propositi titini doveva essere il modello dell'urbanistica socialista in Occidente, aiutata dai generosi fondi dell'Urss, che però vengono meno quando Tito si stacca da Stalin e posiziona la Jugoslavia tra i paesi non allineati. Ora Nova Gorica è una città molto verde, che celebra momenti del suo passato con edifici imponenti, come l'Eda Center, per esempio, il grattacielo dedicato ai due fratelli goriziani Rusjan, che il 25 novembre 1909 fecero volare il loro prototipo, Eda 1, chiamato per scaramanzia «trapola di carta». Il velivolo è in bella mostra nell'atrio dell'edificio. Ad unire le due città ci sono le acque dell'Isonzo, il fiume di Giuseppe Un-

garetti e della Prima guerra mondiale. «Stamani mi sono disteso in un'urna d'acqua e come una reliquia ho riposato – scriveva il poeta soldato dal fronte – L'Isonzo scorrendo mi levigava come un suo sasso...». Noi vediamo le acque potenti del fiume che disegnano il paesaggio.

A pochi chilometri, la storia prende un'altra forma. A Cividale del Friuli ci parla dei Longobardi, che proprio qui stabilirono il loro primo ducato. Il Museo archeologico entra nelle carni di questo popolo germanico, tra gli ultimi a migrare in Italia sulle rovine dell'Impero romano d'Occidente. «Stirpe, sangue, famiglia, onore in battaglia erano i capisaldi della loro cultura», spiega la direttrice Angela Borzacconi. E ai nostri occhi si svela la tomba di un cavaliere sepolto insieme al suo cavallo.

Man mano che ci avviciniamo a Venzone, lungo le strade si intensificano i cartelli con la scritta «Il Friuli ringrazia e non dimentica». Siamo nella parte della regione devastata dal terremoto del 6 maggio 1976, di cui decorrono adesso i 50 anni. Uno sciame sismico che durò fino a settembre e che causò quasi mille morti. «Il terremoto del 6 maggio ha demolito il Friuli; quello di settembre ha demolito i friulani – scriveva monsignor Alfredo Battisti, arcivescovo di Udine – Il primo ha distrutto le case, ma ha lasciato la speranza; il secondo sembra aver intaccato anche la speranza». Eppure i friulani si sono rimboccati le maniche e hanno ricostruito non solo le loro case, ma anche il borgo medioevale di Venzone, pezzo dopo pezzo, utilizzando i materiali originari. «Per la sua caratteristica di unico borgo fortificato del Trecento in regione, Venzone era stata dichiarata monumento nazionale – spiega Anna Santellani, la guida cicloturistica che ci accompagna – perciò ogni edificio era stato mappato e inventariato. Questo ha reso possibile la ricostruzione con la tecnica della anastilosi, che consiste nell'utilizzare solo frammenti o elementi architettonici originali».

civescovo di Udine – Il primo ha distrutto le case, ma ha lasciato la speranza; il secondo sembra aver intaccato anche la speranza». Eppure i friulani si sono rimboccati le maniche e hanno ricostruito non solo le loro case, ma anche il borgo medioevale di Venzone, pezzo dopo pezzo, utilizzando i materiali originari. «Per la sua caratteristica di unico borgo fortificato del Trecento in regione, Venzone era stata dichiarata monumento nazionale – spiega Anna Santellani, la guida cicloturistica che ci accompagna – perciò ogni edificio era stato mappato e inventariato. Questo ha reso possibile la ricostruzione con la tecnica della anastilosi, che consiste nell'utilizzare solo frammenti o elementi architettonici originali».

La pioggia incessante del terzo giorno non ci permette di pedalare. Ma in compenso abbiamo molto tempo da dedicare ai tesori del territorio. Cominciamo con la Scuola degli amanuensi a San Daniele, aperta dal 2012. Qui si insegna la calligrafia ai ragazzi, che ne hanno tanto bisogno perché ormai sanno scrivere solo in stampatello, si svolge attività conservativa di libri antichi, si producono copie anastatiche di testi come la Divina Commedia, si realizzano fogli di carta cotone secondo le tecniche antiche. L'altra scuola è a Spilimbergo, dove si studia e si insegna l'arte del mosaico. Chi entra qui dentro fa davvero cromoterapia, perché viene subito investito dei benefici effetti di queste dense, generose e brillanti macchie di colore. Dietro ci sono tre anni di studio, dal costo di 700 euro all'anno, con 38 ore di formazione a settimana. La lingua è l'italiano, anche se gli studenti, che devono avere almeno il diploma di scuola superiore, vengono da tutto il mondo. «Il corso garantisce il 100% di occupazione – dichiara Stefano Lovison, dal 2017 presidente della scuola – Gli studenti usciti da qui hanno realizzato i mosaici del Santo Sepolcro a Gerusalemme. Un tempo la scuola era riservata agli uomini, dalla fine degli anni '60 hanno fatto il loro ingresso le donne». A Maniago, patria delle fabbriche di coltelli, ci aspetta Emilio Zoccarato, ex coltelliere. Ha rilevato il capannone dove si fabbricavano i coltelli e ne ha fatto la cornice del suo museo «Ruote al lavoro»:

80 biciclette d'epoca dedicate ai mestieri. Ci sono la bici del panettiere, quella del postino, dell'arrotino, del vigile del fuoco, del lattaio, del gelataio. Pezzetti di costume e identità che rivendicano il loro posto nella tradizione. E nell'ambiente accanto, altre ruote, quelle delle macchine da cucire quasi tutte Singer nelle varie declinazioni.

Il quinto giorno piove ancora. Ma noi siamo fortunati. Mentre pedaliamo, ci viene in soccorso Andrea, che per tutto il viaggio ci ha scortato con il furgone di FunActive, fornendoci anche le bici a pedalata assistita. A Montereale Valcellina, tra le zone più piovose d'Italia, ci fa salire a bordo e ci accompagna a Gorgazzo, dove è una delle sorgenti del fiume Livenza, un acquarello inaspettato che ci introduce ai giochi d'acqua di Sacile, «Giardino della Serenissima».

Il giorno dopo è tutto per Pordenone che si prepara agli eventi del 2027 decentrando gli appuntamenti in vari luoghi di interesse. Come ha fatto per la mostra sui 100 anni dalla nascita di Miles Davis, curata da Enrico Merlin, tra i massimi esperti dell'artista jazz, allestita a Villa Cattaneo, a quattro chilometri dal centro storico, a cui è collegata con un sistema di piste ciclabili che evitano il ricorso ai mezzi a motore. Nel frattempo merita anche una visita al Museo del fumetto, ospitato a Villa Galvani, il cui parco, aperto al pubblico, fa bella mostra di rose bourbon. ■

“A legare questi due luoghi agli antipodi della cartina c'è la Fvg3

The Fvg3 connects two places at the opposite ends of the map”



From Gorizia to Pordenone: a symbolic passing of the baton between the city that served as **European Capital of Culture in 2025**—alongside the Slovenian city of Nova Gorica—and the city preparing to be the **National Capital of Culture in 2027**. Indeed, the role Pordenone played for decades—that of a city defined by its military barracks and the Electrolux/Zanussi industry—has become too limiting. The provincial capital now asserts a new identity, hard-won through various festivals: that of a hub of culture.

Linking these two locations—situated at opposite ends of the Friuli Venezia Giulia map, one bordering Slovenia and the other Veneto—is the **FVG3 route**, the **Pedemontana Cycle Path**. Once again, the bicycle is entrusted with the task of uniting, building upon differences, and revitalizing the region.

It is no coincidence that the exploratory tour promoted by Promoturismo FVG begins in Gorizia, right in front of a white barrier recalling the old border with the former Yugoslavia. While now merely symbolic, that barrier once marked a deep rift—a history documented by nearby museums dedicated to smuggling and the border pass (Prepustnica). Transalpina Square marks the spot where the border finally fell. Here, a mosaic created by the Spilimbergo School commemorates the long era of division: 1947–2004. Its “non-twin” sister city, Nova Gorica—a newly

founded urban centre—was envisioned under Tito as a model of socialist urban planning for the West. It was initially supported by generous funding from the USSR, though this aid dried up when Tito broke with Stalin and aligned Yugoslavia with the Non-Aligned Movement. Today, Nova Gorica is a very green city that commemorates moments from its past with imposing buildings—such as the Eda Centre, a skyscraper dedicated to the Rusjan brothers from Gorizia. On November 25, 1909, they flew their prototype, the Eda 1—which, for good luck, they had nicknamed the “paper trap.”

The aircraft is prominently displayed in the building’s atrium. Linking the two cities are the waters of the Isonzo, the river associated with Giuseppe Ungaretti and the First World War. “This morning I lay down in an urn of water and rested like a relic,” the soldier-poet wrote from the front. “As the Isonzo flowed, it smoothed me like one of its stones...” We see the river’s powerful waters shaping the landscape.

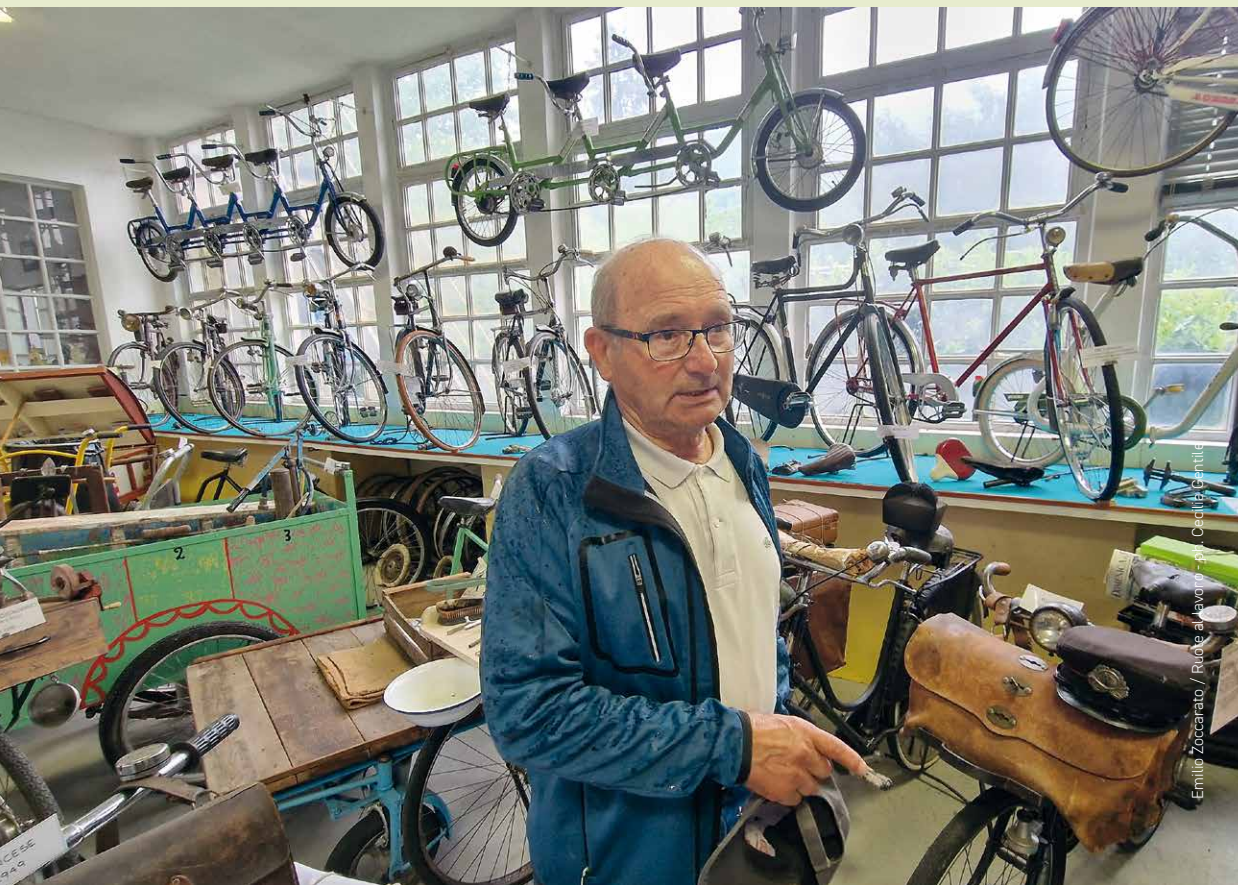
Just a few kilometres away, history takes a different form. The history of Cividale del Friuli is intertwined with that of the Lombards, who established their first duchy right here. The Archaeological Museum offers an intimate look at this Germanic people—among the last to migrate to Italy amidst the ruins of the Western Roman Empire.



“Lineage, blood, family, and honour in battle were the cornerstones of their culture,” explains director Angela Borzacconi. Before our eyes, the tomb of a warrior buried alongside his horse is revealed. As we approach Venzone, signs bearing the message “Friuli gives thanks and does not forget” become increasingly frequent along the roads. We are in the part of the region which was devastated by the earthquake of May 6, 1976—an event now marking its 50th anniversary. It was a seismic swarm that lasted until September and claimed nearly a thousand lives. “The May 6th earthquake demolished Friuli; the September one demolished the Friulians,” wrote Monsignor Alfredo Battisti, Archbishop of Udine. “The first destroyed homes but left hope behind; the second seemed to erode hope itself.” Yet, the people of Friuli rolled up their sleeves and rebuilt not only their homes but also the medieval village of Venzone—piece by piece, using

the original materials. “As the region’s only fortified village dating back to the 14th century, Venzone had been declared a national monument,” explains Anna Santellani, the cycling tour guide accompanying us; “consequently, every building had been mapped and inventoried. This made reconstruction possible using the anastylosis technique, which involves using only original architectural fragments or elements.”

The incessant rain on the third day prevents us from cycling. However, it gives us plenty of time to explore the area’s local treasures. We begin with the Scribes’ School in San Daniele, which opened in 2012. Here, young people are taught calligraphy—a skill they sorely need, given that they are now accustomed to writing only in block letters. The school also carries out preservation work on ancient books, produces facsimile editions of texts like the Divine Comedy, and crafts cotton-fibre paper using traditional techniques.



The other school is in Spilimbergo and is a centre for the study and teaching of mosaic art. Stepping inside feels like a form of colour therapy. One is immediately enveloped by the beneficial effects of rich, vibrant, and brilliant splashes of colour. The programme entails three years of study—costing 700 euros annually—with 38 hours of training per week. Instruction is in Italian, though the students, who must hold at least a high school diploma, come from all over the world. “The course guarantees 100% employment,” states Stefano Lovison, the school’s president since 2017. “Graduates have created mosaics for the Holy Sepulchre in Jerusalem.” The school was once reserved for men, but women began enrolling in the late 1960s. In Maniago—home to the region’s knife-making industry—we meet Emilio Zoccarato, a former knife-maker. He took over the factory building where knives were once produced and transformed it into the setting for his museum, “Ruote al lavoro” (Wheels at Work), which houses 80 vintage bicycles associated with various trades. There are bikes for the baker, the postman, the knife-sharpener, the firefighter, the milkman, and the ice-cream vendor—fragments of social history and identity asserting their place in local tradition. In the adjacent room, there are wheels of a different kind: those of sewing machines—mostly Singers in various models.

It is still raining on the fifth day. But we are in luck. As we pedal along, Andrea comes to our aid. He has been escorting us throughout the trip in the FunActive van and provided our e-bikes. In Montereale Valcellina—one of the rainiest areas in Italy—he has us hop aboard and drives us to Gorgazzo, home to one of the springs of the Livenza River. It is an unexpected, watercolour-like scene that introduces us to the water features of Sacile, known as the “Garden of the Serenissima.”

The following day is dedicated to Pordenone, which is gearing up for the events of 2027 by hosting activities at various sites of interest across the area. A prime example is the exhibition marking the centenary of Miles Davis’s birth—curated by Enrico Merlin, one of the leading experts on the jazz artist—which is housed at Villa Cattaneo. Located four kilometres from the historic centre, the villa is connected to it by a network of cycle paths that eliminate the need for motorized transport. Meanwhile, the Comic Book Museum (Museo del Fumetto) at Villa Galvani is also well worth a visit. Its park, which is open to the public, boasts a splendid display of Bourbon roses.

* CECILIA GENTILE
Giornalista - ciclovaggiatrice ■



Fvg3

Gps Track



Sacile - ph. Cecilia Gentile

Il fascino del Classico: la Collio-Brda The Allure of the Classic: Collio-Brda

È anche una questione di stile. Una passione per le bici di un tempo, quelle della tua infanzia o quella del papà o addirittura del nonno, quelle che hanno riposato per tanti anni nella polvere in soffitta e ora hanno trovato una nuova giovinezza.

Certo il cambio non è poi così preciso e la sella è davvero scomoda, ma la linea, il fascino e il piacere di accarezzare un telaio di acciaio, spesso fatto a mano non ha prezzo. Un momento per ritrovarsi, tutti insieme, appassionati e nostalgici del tubolare con la voglia di pedalare su queste “nobildonne” dallo charme inarrivabile.

La **Collio-Brda Classic** è l'appuntamento che ci attende per scoprire il territorio così, senza la tecnologia e i materiali tecnici, indossando quel completo in lana che hai trovato nella valigia in soffitta.

La nona edizione della ciclostorica è in calendario **domenica 20 settembre 2026**. Che poi **Collio e Brda** è il modo in cui viene chiamato questo territorio a cavallo della frontiera tra la provincia di Gorizia e la Slovenia. Un territorio pettinato a vigneti, di strade bianche di dolci e aspre salite, di campagne e di uomini sinceri.

Si parte da Cormons alle ore 09.30 per affrontare i 57 chilometri della pedalata non competitiva tra asfalto e sterrato per 680 metri di dislivello totale. Dopo una ventina di chilometri si affronta la prima salita impegnativa verso Scriò, frazione di Dolegna del Collio, poi il percorso alterna discese e salite al di qua e al di là del confine, per chiudere a Plessiva. Nel mezzo ci sono i pit-stop tra i filari delle viti, ospiti delle cantine e aziende agricole del territorio, accolti dai volontari della manifestazione che ti ricevono come l'ospite più prezioso. È qui dove si parla l'italiano, lo sloveno ma si accoglie pure chi arriva da lontano e condivide la passione per le due ruote e l'amore per questo territorio che parla da sempre più lingue.

Qui non è importante stabilire record o fare velocità, non serve la specialissima in carbonio, non è d'obbligo il fisico dell'atleta o il cambio elettronico, per la traccia poi basta seguire il “flow”, il serpente colorato e sorridente che sfilava tra i borghi e le frazioni di queste colline generose.

Anche il controno alla ciclostorica è colorato, ricco



Collio-Brda Classic 2025 - ph. Lorenzo Mangia

di presenze in stile, dalle macchine d'epoca al seguito, agli artigiani e animatori dell'evento. Un mondo di dolce nostalgia, quando la fretta non dettava i tempi delle domeniche, dove l'uscita in bici diventava la scusa per fermarsi alla frasca o all'osteria lassù, sotto il pergolato a salutare l'oste e degustare i vini novelli.

It is also a matter of style. A passion for the bikes of yesteryear—the ones from your childhood, or your father's, or even your grandfather's—bikes that spent years gathering dust in the basement and have now found a new lease on life.

Sure, the gear shifting isn't exactly precise and the saddle is truly uncomfortable, but the lines, the charm, and the pleasure of running your hand over a steel frame—often handmade—are priceless. It is a moment to come together—enthusiasts and nostalgics alike—sharing the desire to ride these "grand dames" of unmatched elegance.

*The **Collio-Brda Classic** is the event that invites us to discover the region just as it is: without modern technology or technical gear, wearing that wool cycling outfit you found in a suitcase in the attic.*



Per saperne di più
More info



Collio-Brda Classic - ph. Lorenzo Marega

I ristori sono il preludio alla grigliatona finale perché il succo dell'evento è anche (e soprattutto) lo stare insieme, vivere una giornata che è una festa non solo per chi pedala, ma per anche per chi si impegna ad organizzarla, per quelli che accolgono i ciclisti e per tutti gli uomini e le donne dal cuore generoso di queste terre di frontiera. ■

*The ninth edition of this historic cycling event is scheduled for **Sunday, September 20, 2026**. "**Collio-Brda**" is the name given to this territory straddling the border between the province of Gorizia and Slovenia—a landscape groomed with vineyards, featuring gravel roads, a mix of gentle and steep climbs, rolling countryside, and genuine people.*

The ride starts in Cormons at 9:30 AM, covering a non-competitive 57-kilometre route that alternates between asphalt and gravel, with a total elevation gain of 680 metres.

After about twenty kilometres, riders tackle the first challenging climb towards Scriò (a hamlet of Dolegna del Collio). The route then winds through a series of ascents and descents on both sides of the border, finally concluding in Plessiva.

Along the way, there are pit stops amidst the vineyard rows, hosted by local wineries and farms, where event volunteers welcome you like a cherished guest. This is a place where Italian and Slovenian are spoken, but where a warm welcome also awaits those arriving from afar who share a passion for two wheels and a love for this region—a land that has always been multilingual.

Here, setting records or racing for speed doesn't matter and there is no need for a high-end carbon bike, nor is an athlete's physique or electronic shifting required. As for the route, you simply follow the "flow"—that colourful, smiling snake of riders winding through the villages and hamlets of these generous hills.

The atmosphere surrounding this historic cycling event is equally colourful, rich with stylish touches ranging from the vintage support vehicles to the artisans and entertainers bringing the day to life. It is a world of sweet nostalgia—a time when haste didn't dictate the pace of Sundays, and a bike ride was the perfect excuse to stop at a rustic tavern or osteria up the road, sitting beneath the pergola to greet the innkeeper and sample the new wines.

The refreshment stops serve as a prelude to the grand final barbecue, for the true essence of the event lies in—above all—coming together. It is a day of celebration not only for the cyclists but also for the dedicated organisers, the hosts welcoming the riders, and all the big-hearted men and women of this borderland. ■



Goriziana
— Caffè —
1967



con LORELLA FLEGO

Psicologia psicocorporea e bici

Body-Oriented Psychology and Cycling

Le nuove tecnologie indubbiamente ci aiutano ma hanno dato una accelerazione molto forte alle nostre vite. In un mondo che ci porta ad essere sempre più veloci, più prestanti, costretti a fare tante cose, magari anche contemporaneamente, come correre al lavoro dopo aver portato/preso i figli a scuola, allo sport e alle varie attività, a correre a destra e a sinistra per commissioni o quant'altro; ecco che rallentare e prendere del tempo per noi ci diventa indispensabile, ne va proprio della nostra sopravvivenza.

Il correre, l'essere sempre impegnati non ci permette di sentire: sentire le nostre emozioni e sentire il nostro corpo. Molti pazienti vengono da me in studio con il "SENTIRE" alterato, completamente disconnessi tra mente e corpo, come se fossero due cose distinte. Ma se non sento come faccio a capire se una situazione, una persona, un lavoro è giusto per me? Se non sento il mio corpo e le mie emozioni come faccio a capire che decisione o direzione devo prendere?

Come psicoterapeuta ad indirizzo psicocorporeo, lavoro sull'integrazione mente-corpo. Se la psicosomatica studia l'impatto della mente sul corpo, la somatopsichica dimostra che: muovere il corpo migliora la psiche. Fare sport — e in particolare andare in bici — è un potente toccasana che regola neurotrasmettitori chiave (riduce il cortisolo e aumenta serotonina, dopamina ed epinefrina).

Ecco 5 benefici psicocorporei della bicicletta:

- 1) Il movimento ritmico della pedalata, accompagnato anche dal suono armonico dell'aria che fende i raggi, calma la mente, infatti sappiamo che molti movimenti ritmici, ripetuti, come il cullare un neonato o dondolarsi su una sedia a dondolo, stimolano il nervo vago e ci portano in uno stato di relax. Chiunque vada in bici può dire di sentirsi più rilassato dopo una bella pedalata.
- 2) Pedalando muoviamo e sblocciamo il bacino. Quando siamo sotto stress il corpo immagazzina tensione a livello del bacino e a livello pelvico. Quando il bacino è bloccato proviamo una sensa-

zione di insicurezza, di incapacità a lasciarci andare, di avere proprio un blocco nella nostra vita, di non sapere che direzione prendere. Di nuovo la bici ci viene in aiuto muovendo e quindi sbloccando il bacino, in questo modo ci sentiamo più leggeri con una mente più chiara e più creativa, la mente risulta più focalizzata, inoltre ci sentiamo più bilanciati emotivamente.

3) Andare in bici, essendo una attività aerobica, sblocca il diaframma, il diaframma è uno dei muscoli respiratori più importanti del corpo, è situato sotto le costole. Forti emozioni, tensioni e stress possono bloccare il diaframma, detto anche centro delle emozioni a livello corporeo. La bici come tutte le attività aerobiche, come anche le camminate a passo sostenuto, rilassano questo muscolo e di conseguenza respiriamo meglio e ci sentiamo meno ansiosi.

New technologies undoubtedly help us, but they have also significantly accelerated the pace of our lives. In a world that drives us to be faster and more high-performing—compelling us to juggle multiple tasks, often simultaneously, such as rushing to work after dropping off or picking up children from school, sports, and other activities, or dashing around town for errands—slowing down and taking time for ourselves becomes essential. Our very survival depends on it.

This constant rushing and busyness prevent us from feeling—from sensing our emotions and our bodies. Many patients come to my practice with an impaired sense of feeling, completely disconnected from their bodies—as if mind and body were two separate entities. Yet, if I cannot feel, how can I tell if a situation, a person, or a job is right for me? If I am not in touch with my body and emotions, how can I determine which decision to make or which path to take?

As a body-oriented psychotherapist, I focus on mind-body integration. While psychosomatics studies the mind's impact on the body, somatopsychics demonstrates: moving the body improves the psyche. Engaging in sports—and cycling in particular—is a powerful remedy that regulates key neurotransmitters (reducing cortisol while boosting serotonin, dopamine, and epinephrine).

Here are five mind-body benefits of cycling:

- 1) *The rhythmic motion of pedalling—accompanied by the harmonious sound of air rushing through the spokes—calms the mind. We know that many repetitive, rhythmic movements (such as rocking a newborn or swaying in a rocking chair) stimulate the vagus nerve and induce a state of relaxation. Anyone who cycles can attest to feeling more relaxed after a good ride.*

4) Con la bici facciamo degli sforzi muscolari, la forza delle tue gambe prevede la salute del tuo cervello per i prossimi 10 anni, studi dimostrano che chi ha gambe forti mostra una miglior attività cerebrale, più lucidità e una memoria molto più resistente nel tempo.

5) La bici ci permette di salire in sella in un mondo più lento, di vedere diversi paesaggi che cambiano armonicamente, sentire gli odori e i profumi di erba appena tagliata o delle diverse piante e fiori, ma ci porta anche a sentire le diverse temperature sulla nostra pelle, fresco se passiamo attraverso un boschetto o vicino a degli arbusti e addirittura gelo se ci troviamo vicino ad un torrente montano o a un corso d'acqua. Assaporando le stagioni in bici allentiamo i pensieri e torniamo a vivere nel momento presente. ■

2) Pedalling mobilises and releases the pelvis. When we are under stress, the body stores tension in the pelvic area. A locked pelvis can lead to feelings of insecurity, an inability to let go, a sense of being "stuck" in life, or uncertainty about which direction to take. Cycling comes to the rescue by mobilising and unlocking the pelvis; this leaves us feeling lighter, with a clearer, more creative, and focused mind, while also fostering emotional balance.

3) As an aerobic activity, cycling releases the diaphragm—one of the body's most important respiratory muscles, located beneath the ribs. Intense emotions, tension, and stress can cause the diaphragm—often referred to as the body's emotional centre—to lock up. Cycling, like other aerobic activities such as brisk walking, relaxes this muscle, allowing us to breathe better and feel less anxious.

4) Cycling involves physical exertion. The strength of your legs is a predictor of your brain health over the next decade. Studies show that individuals with strong legs exhibit superior brain activity, greater mental clarity, and a more resilient memory.

5) Cycling allows us to step into a slower-paced world and witness diverse landscapes shifting harmoniously. We can smell the scents of freshly cut grass, plants, and flowers, while also feeling the changing temperatures on our skin—coolness as we pass through a grove or near shrubbery, or even a chill when we are close to a mountain stream or waterway. By savouring the seasons on a bike, we let go of our worries and return to living in the present moment.

* LORELLA FLEGO
Psicologa e psicoterapeuta ■



ph. Magnific

E17[®] NEXUS: l'I.A. a misura d'uomo

E17[®] NEXUS: Human-centred AI

Sempre più professionisti del turismo e imprese che operano nel settore dell'ospitalità utilizzano strumenti di intelligenza artificiale per organizzare documenti, gestire informazioni e migliorare il lavoro quotidiano. Ma insieme alle opportunità cresce anche una domanda: dove finiscono i dati che affidiamo a questi sistemi?

È proprio da questa riflessione che nasce E17[®] NEXUS, la piattaforma sviluppata dalla triestina BI@Work, pensata per portare l'intelligenza artificiale all'interno delle aziende senza obbligare documenti, archivi e informazioni riservate a uscire dall'infrastruttura aziendale. Una scelta controcorrente che mette al centro la sicurezza, la riservatezza e il controllo del patrimonio informativo.

A differenza delle piattaforme che elaborano i contenuti attraverso servizi cloud, E17[®] NEXUS viene installato direttamente sui server o sull'hardware dell'impresa. L'intelligenza artificiale lavora quindi "in casa", interrogando documenti, manuali, procedure, contratti, listini e archivi tramite un'interfaccia semplice e naturale. L'utente può porre una domanda in linguaggio comune e ottenere risposte costruite esclusivamente sulla documentazione aziendale, con la possibilità di risalire sempre alla fonte originale. Un aspetto fondamentale per ridurre errori e verificare ogni informazione.

Per un albergo, un agriturismo, una cantina o un tour operator significa poter consultare rapidamente procedure interne, regolamenti, offerte commerciali, schede tecniche o documentazione amministrativa, migliorando l'organizzazione del lavoro senza rinunciare alla tutela dei dati. Un vantaggio concreto so-

prattutto per quelle realtà che hanno costruito negli anni un patrimonio di conoscenze spesso disperso tra cartelle, file e archivi difficili da consultare.

Dietro il progetto c'è l'esperienza di BI@Work e del suo fondatore Massimo Gregori, che da oltre trent'anni opera nel settore dell'informatica e da oltre vent'anni in quello della cybersecurity e della protezione dei dati. Un percorso professionale che ha portato allo sviluppo di una piattaforma capace di integrare i migliori modelli di intelligenza artificiale già esistenti, costruendo attorno ad essi un ambiente progettato per essere realmente utile alle imprese: sicuro, semplice da utilizzare e completamente orientato alla valorizzazione delle informazioni aziendali. E17[®] NEXUS non invita a delegare tutto all'intelligenza artificiale, ma a utilizzarla come uno strumento capace di affiancare il lavoro umano. Lo stesso Gregori sottolinea come le risposte migliori nascono sempre dalla capacità di porre le domande giuste, verificare le fonti e mantenere uno spirito critico. In altre parole, prima dell'intelligenza artificiale viene quella umana.

È una visione che richiama il significato più autentico dell'innovazione: non rincorrere ogni novità, ma scegliere tecnologie costruite per durare, rispettare le persone e proteggere ciò che per un'impresa rappresenta il bene più prezioso, ovvero il proprio patrimonio di conoscenze. Proprio come un viaggio slow, anche il digitale può essere vissuto con maggiore consapevolezza, scegliendo strumenti che accompagnano il lavoro quotidiano senza imporre compromessi sulla sicurezza, sulla privacy e sull'autonomia.

Per approfondire caratteristiche, funzionalità e ambiti di applicazione della piattaforma è possibile visitare il sito dedicato a E17[®] NEXUS, dove sono disponibili informazioni tecniche e casi d'uso per imprese, professionisti e organizzazioni. ■



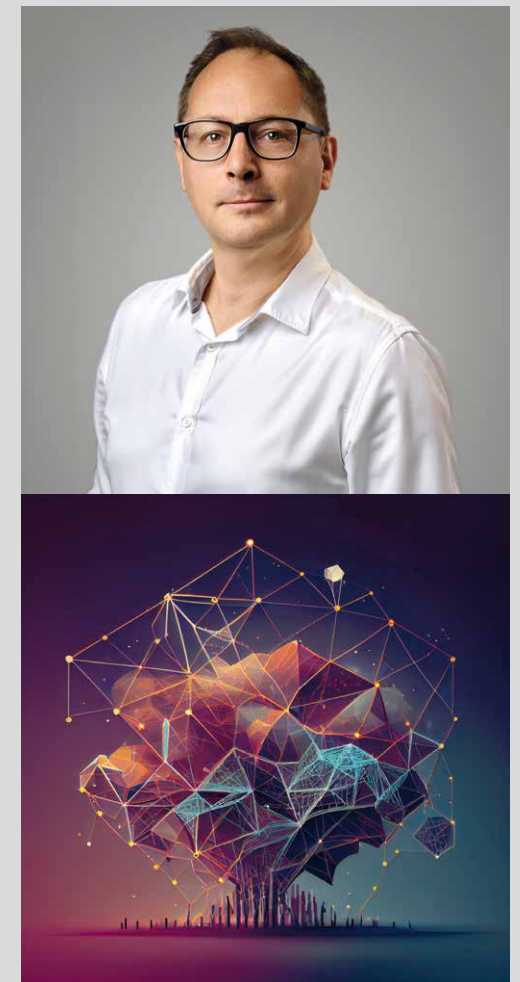
Per saperne di più
Find out more

An increasing number of tourism professionals and hospitality businesses are using AI tools to organize documents, manage information, and streamline daily operations. Yet, alongside these opportunities, a question arises: where does the data entrusted to these systems actually end up?

This very question led to the creation of E17[®] NEXUS, a platform developed by the Trieste-based company BI@Work. It is designed to bring artificial intelligence into companies and to prevent documents, archives, or confidential information from leaving the corporate infrastructure. This unconventional approach prioritises security, confidentiality, and control over the organisation's information assets.

Unlike platforms that process content via cloud services, E17[®] NEXUS is installed directly on the company's own servers or hardware. The artificial intelligence operates "in-house," accessing and querying only the company's internal documents, manuals, procedures, contracts, price lists, and archives through a simple and natural interface. Users can ask questions in plain language and receive answers based exclusively on company documentation. Furthermore, users can always trace the information back to its original source. This is a crucial feature for minimising errors and verifying every piece of information. As a result, hotels, agriturismi, wineries, or tour operators can quickly access internal procedures, regulations, commercial offers, technical specifications, or administrative documentation—streamlining workflows without compromising data security. This offers a tangible advantage, particularly for businesses that have built up a wealth of knowledge over the years, but whose assets are often scattered across folders, files, and archives that are difficult to navigate.

Behind the project lies the experience of BI@Work and of its founder, Massimo Gregori, who has been active in the IT sector for over thirty years and in cybersecurity and data protection for more than twenty. This professional journey led to the development of a platform that is genuinely useful to businesses. It can integrate leading AI models, creating an environment designed to be secure, user-friendly, and fully focused on leveraging corporate information.



E17[®] NEXUS does not advocate delegating everything to artificial intelligence. Instead, it promotes using AI as a tool to support human work. Gregori himself emphasises that the best answers always stem from the ability to ask the right questions, verify sources, and maintain a critical mindset. In other words, human intelligence should always come first.

This vision reflects the true essence of innovation. It is not about chasing every new trend, but about choosing technologies built to last, respect people, and protect a company's most valuable asset—its knowledge base. Much like "slow travel", the digital experience can be approached with greater mindfulness by selecting tools that support daily work without compromising security, privacy, or autonomy. To learn more about the platform's features, functions, and use cases, you can visit the dedicated E17[®] NEXUS website, which offers technical information and examples relevant to businesses, professionals, and organisations. ■

YOUR AI. YOUR DATA. YOUR COMPANY.

Your private AI. On-premises. Made in Italy.
Perpetual license.



YOUR PRIVATE AI
NO CLOUD



Scan the QR code
to learn more

Sportler Udine, un punto di riferimento per chi vive il cicloturismo Sportler Udine, a go-to destination for cycling tourists

Che si tratti di affrontare una ciclovia di più giorni, di esplorare le strade del Friuli Venezia Giulia o di programmare una semplice escursione nel fine settimana, partire con l'attrezzatura giusta significa pedalare in sicurezza e con maggiore comfort. Per questo, oltre alla scelta della bicicletta, è importante poter contare su un negozio specializzato che accompagni il ciclista prima, durante e dopo ogni uscita.

Con 27 punti vendita tra Italia e Austria e uno shop online, SPORTLER è oggi una delle realtà di riferimento per chi pratica sport all'aria aperta. L'azienda è specializzata in abbigliamento, calzature e attrezzature dedicate a cinque grandi mondi: montagna e

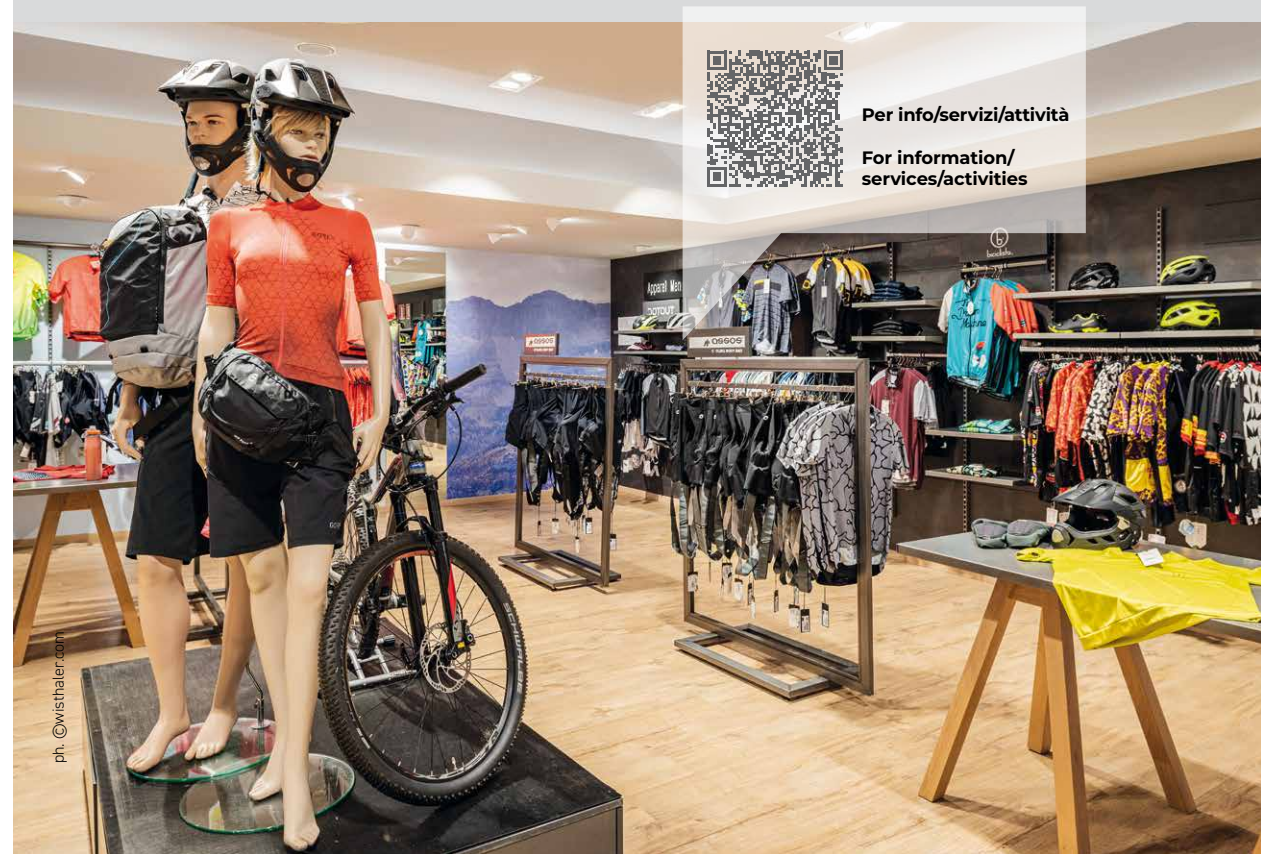
outdoor, bike, snow, running e fitness. Per chi ama viaggiare in bicicletta, lo store **SPORTLER di Udine**, a Tavagnacco in Via Nazionale 20, rappresenta un punto di riferimento completo. Gli spazi dedicati al mondo bike propongono un ampio assortimento di biciclette, abbigliamento tecnico, caschi, scarpe, borse da viaggio, accessori e tutto ciò che serve per affrontare con serenità sia le uscite quotidiane sia i lunghi itinerari cicloturistici.

Il valore aggiunto non è però soltanto nella proposta di prodotti. All'interno del punto vendita è infatti disponibile una vera officina specializzata, dove è possibile effettuare riparazioni, manutenzioni e



Per info/servizi/attività

For information/
services/activities



montaggi professionali, servizi particolarmente apprezzati da chi percorre molti chilometri durante la stagione. A questi si aggiunge il Bike Fitting, un'analisi personalizzata della posizione in sella che consente di migliorare comfort, efficienza della pedalata e prevenzione degli infortuni, soprattutto nei viaggi di lunga percorrenza.

Interessante anche il progetto Second Life Bikes, che permette di dare una nuova vita alle biciclette usate attraverso un servizio dedicato di valutazione e rivendita, contribuendo a un approccio più sostenibile alla mobilità e allo sport.

SPORTLER promuove inoltre la cultura della bici-

Whether tackling a multi-day cycle route, exploring the roads of Friuli Venezia Giulia, or planning a simple weekend excursion, setting off with the right gear ensures a safer and more comfortable ride. That is why, beyond choosing the right bike, it is important to rely on a specialised shop that supports the cyclist before, during, and after every ride.

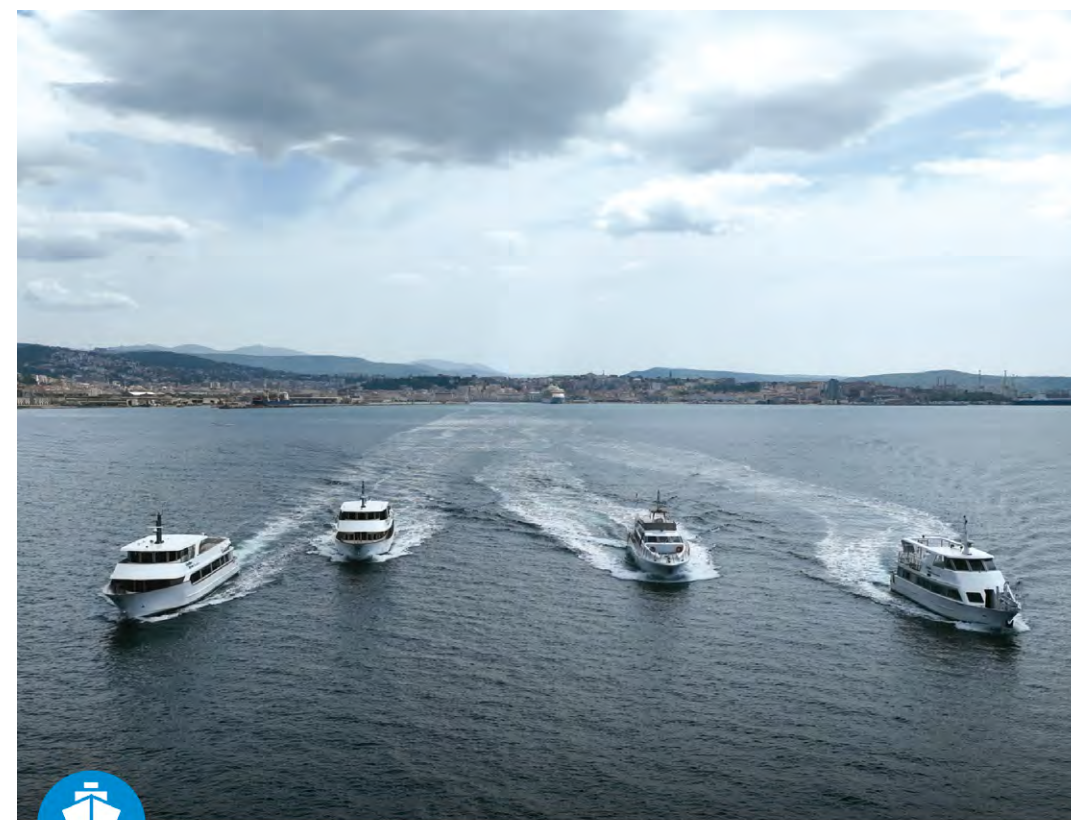
With 27 stores across Italy and Austria and an online shop, SPORTLER is a leading name in outdoor sports today. The company specialises in clothing, footwear, and equipment across five key categories: mountain and outdoor, cycling, snow sports, running, and fitness. For cycling enthusiasts, the SPORTLER store in Udine—located at Via Nazionale 20 in Tavagnacco—serves as a one-stop hub. Its dedicated cycling section offers a wide range of bicycles, technical apparel, helmets, shoes, travel bags, accessories, and everything needed to confidently tackle both daily rides and long-distance cycle tours.

However, the store's value goes beyond just the product range. It features a fully equipped, specialised workshop offering professional repairs, maintenance,

cletta anche attraverso momenti di condivisione. Durante l'anno vengono infatti organizzate le Community Ride, uscite aperte agli appassionati per pedalare insieme, conoscere nuovi percorsi e condividere esperienze. La partecipazione è gratuita previa iscrizione tramite la SPORTLER App.

Per chi considera la bicicletta non soltanto un mezzo di trasporto ma uno strumento per scoprire il territorio con lentezza, lo store di Udine rappresenta quindi un punto di riferimento dove trovare competenza, servizi specializzati e una comunità di persone accomunate dalla stessa passione.

and assembly—services highly valued by cyclists who cover significant distances throughout the season. Also available is a “Bike Fitting” service—a personalised analysis of riding position designed to improve comfort and pedalling efficiency while helping to prevent injuries, particularly during long-distance rides. Another noteworthy initiative is the “Second Life Bikes” project, which gives used bicycles a new lease on life through a dedicated appraisal and resale service, contributing to a more sustainable approach to mobility and sport. SPORTLER also promotes cycling culture by fostering community and shared experiences. Throughout the year, it organises events called “Community Ride”—outings open to enthusiasts and aimed at riding together, discovering new routes, and sharing experiences. Participation is free, subject to registration via the SPORTLER App. For those who view the bicycle not merely as a means of transport but as a way to explore the local area at a leisurely pace, the Udine store serves as a key destination offering expertise, specialised services, and a community of people united by a shared passion.



Scegli la strada del mare

Trieste - Muggia (servizio annuale) 

Trieste - Sistiana via Porto Vivo - Barcola - Grignano
(servizio stagionale dal 25 aprile al 4 ottobre 2026)

Trieste - Monfalcone via Sistiana - Duino
(servizio stagionale dal 31 maggio al 20 settembre 2026)

Trieste - Grado - Lignano
(servizio stagionale dal 25 aprile al 4 ottobre 2026 - No Lunedì)



www.delfinoverde.it



TRASPORTO PUBBLICO LOCALE



AL DOLCE
EREMO
BED&KITCHEN



Camere con bagno - Colazione in giardino - Wifi gratuito - Aria condizionata
Parcheggio privato sicuro per le biciclette - Punto ricarica e-bike
Escursioni in e-bike con guida - Bike shuttle

Via dell'Eremo 46 - 34142 Trieste - Italy
T. +39 335 5292548
aldolceeremo@gmail.com

www.aldolceeremo.com

La bussola del viaggiatore

Pagine di riferimento per News,
informazioni ed eventi
sul turismo lento.

The Traveler's Compass

Reference pages for news,
information, and events
on slow tourism.

La bussola del viaggiatore

Pagine di riferimento per News, informazioni ed eventi sul turismo lento.

The Traveler's Compass

Reference pages for news, information, and events on slow tourism.

Barcolana - Trieste domenica 11 ottobre 2026

Barcolana - Trieste
Sunday, October 11, 2026

La regata velica più grande del mondo, nel Guinness dei primati dal 2018 come la più partecipata, con oltre 2.000 barche in partenza contemporanea nel Golfo di Trieste. Il villaggio apre giovedì 1° ottobre con eventi collaterali e la regata principale si corre domenica 11. Anche chi non naviga può godersi lo spettacolo: durante la settimana le Rive, il lungomare elegante di Trieste, si riempiono di mostre, stand gastronomici e allestimenti nautici. www.barcolana.it

It is the world's largest sailing regatta—holding the Guinness World Record since 2018 for the highest number of participants—featuring over 2,000 boats starting simultaneously in the Gulf of Trieste. The event village opens on Thursday, October 1st, with a range of side events, while the main race takes place on Sunday the 11th. Even non-sailors can enjoy the spectacle: throughout the week, the 'Rive'—Trieste's elegant waterfront—comes alive with exhibitions, food stalls, and nautical displays www.barcolana.it

Autunno culturale ad Aquileia

Cultural Autumn in Aquileia

A settembre ad Aquileia si tengono importanti appuntamenti culturali e rievocazioni storiche, tra cui la terza edizione di "Aquileia Splendida Civitas" (26-27 settembre 2026), le Giornate Europee del Patrimonio con open day di scavo, la mostra di Pop Art al Museo archeologico nazionale di Aquileia (fino al 27 settembre) e i Concerti in Basilica (11 e 26 settembre) Programma in aggiornamento su: www.fondazioneaquileia.it

In September, Aquileia hosts major cultural events and historical reenactments, including the third edition of "Aquileia Splendida Civitas" (September 26–27, 2026), "European Heritage Days" featuring excavation open days, a Pop Art exhibition at the National Archaeological Museum of Aquileia (running until September 27), and the Basilica Concerts (September 11 and 26). Programme updates are available at: www.fondazioneaquileia.it

Friuli Doc a Udine 10-13 settembre 2026

Friuli Doc in Udine
September 10–13, 2026

La più importante manifestazione enogastronomica della regione, alla 30ª edizione. Il centro storico di Udine si trasforma in un grande percorso enogastronomico dove scoprire piatti tipici, vini DOC, prodotti delle malghe e specialità delle diverse aree della regione, con concerti e spettacoli soprattutto il venerdì e sabato sera. È il modo migliore per assaggiare in pochi giorni tutta la cucina friulana: frico, prosciutto di San Daniele, formaggi di malga, vini del Collio e dei Colli Orientali. www.friuli-doc.it

The region's premier food and wine event, now in its 30th edition transforms Udine's historic center into a vast culinary trail where visitors can discover traditional dishes, DOC wines, mountain dairy products, and specialties from the region's various areas, all accompanied by concerts and performances. The programme is particularly rich on Friday and Saturday evenings. It is the perfect way to sample the full range of Friulian cuisine in just a few days: frico, San Daniele ham, mountain cheeses, and wines from the Collio and the Colli Orientali areas. www.friuli-doc.it

Maratona ciclistica istriana a settembre 2026

Istrian Cycling Marathon
in September 2026

La Maratona ciclistica istriana è il più grande evento ciclistico ricreativo dell'Istria slovena. La prossima edizione si terrà a Isola (Izola) il 26 e 27 settembre 2026, con partenza e ritrovo presso l'area del cantiere navale. L'evento è aperto a tutti gli appassionati e offre percorsi di diversa lunghezza, adatti a ogni livello di preparazione. www.istrski-kolesarskimaraton.si

The Istrian Cycling Marathon is the largest recreational cycling event in Slovenian Istria. The next edition will take place in Izola on September 26 and 27, 2026, with the start and gathering point located at the shipyard area. The event is open to all enthusiasts and offers routes of varying lengths, suitable for every fitness level. www.istrski-kolesarskimaraton.si

The Great Ride 17-19 settembre 2026

The Great Ride
September 17–19, 2026

The Great Ride è un evento non competitivo di bikepacking

unsupported (in totale autonomia) nato per collegare simbolicamente le città protagoniste delle Olimpiadi Invernali, portando i ciclisti dalle pianure fino alle vette delle Dolomiti www.thegreatride.it

The Great Ride is a non-competitive, unsupported bikepacking event designed to symbolically connect the host cities of the Winter Olympics, taking cyclists from the plains up to the peaks of the Dolomites. www.thegreatride.it

Andar per Ville & Castelli del FVG 2026 - Province di Udine e Gorizia

Touring around the region's villas and castles – Provinces of Udine and Gorizia

Dieci itinerari a piedi o in bicicletta, alla scoperta di dimore storiche, caseforti e castelli del Friuli collinare e del Collio. Ogni tour combina tre esperienze: visita alla dimora con i proprietari come guida (1h), passeggiata facile nella natura circostante (2h) e degustazione d'autore con prodotti del territorio (1h). Un'ottima formula per chi cerca cultura, paesaggio ed enogastronomia in un'unica mattinata (o serata). www.turismofvg.it/eventi/andar-per-ville-castelli-del-fvg-2026

Ten walking or cycling itineraries offer a chance to discover the historic estates, fortified houses, and castles of the Friuli hills and the Collio area. Each tour combines three experiences: a guided visit to the estate led by the owners (1 hour), an easy walk through the surrounding countryside (2 hours), and a curated tasting of local products (1 hour). It is an excellent formula for those seeking culture, scenic landscapes, and fine food and wine all in a single morning (or evening). www.turismofvg.it/eventi/andar-per-ville-castelli-del-fvg-2026

Sandy Wheels - Lignano a ruota libera

Sandy Wheels - Freewheeling in Lignano

Il 26 e il 27 settembre 2026, Lignano Sabbiadoro si trasforma nella capitale delle due ruote con Sandy Wheels, l'evento interamente dedicato a chi ama scoprire il territorio in bicicletta. All'insegna dello slogan "Strade chiuse, natura aperta", la manifestazione offre tre giorni di sport, natura e divertimento per ciclisti di ogni livello, appassionati e famiglie.
sandywheelslignano.it

On September 26 and 27, 2026, Lignano Sabbiadoro will become the capital of two-wheeled travel with Sandy Wheels, an event dedicated entirely to those who love exploring the local area by bicycle. Embracing the slogan "Closed roads, open nature," the event offers three days of sport, nature, and fun for cyclists of all levels, enthusiasts, and families.
sandywheelslignano.it

Turismo culturale e creativo: Forum il 7 ottobre 2026 a Maniago

Cultural and Creative Tourism: Forum in Maniago on October 7th 2026

Rivolto a dirigenti del settore culturale e museale; educatori e gestori museali; responsabili del marketing, della comunicazione e creatori di contenuti per musei, associazioni turistiche e operatori del marketing turistico. I workshop si terranno in lingua inglese. Iscrizione obbligatoria.
Info: cultura.sport@maniago.it

It is aimed at executives in the cultural and museum sectors; museum educators and managers; marketing

and communications professionals; and content creators for museums, tourism associations, and tourism marketing operators. The workshops will be held in English.
Registration is required.
Info: cultura.sport@maniago.it

Istra Land: 18-21 settembre 2026

Istra Land: September 18-21, 2026

Un evento di bikepacking off-road per attraversare la penisola istriana tra Italia, Slovenia e Croazia. Un'avventura tra sterrati e sentieri che unisce la montagna al mare.
www.istraland.cc

An off-road bikepacking event crossing the Istrian peninsula between Italy, Slovenia, and Croatia. An adventure on dirt roads and trails that connects the mountains to the sea.
www.istraland.cc

Wolf Trail: un nuovo cammino lungo 3500km

Wolf Trail: a new 3,500 km-long trail

Il Wolf Trail è un nuovo itinerario escursionistico a lunga percorrenza in Europa: un percorso che dalla costa del Mar Baltico, attraversa il continente e le Alpi, fino al Mediterraneo. La traccia supera foreste, campagne e montagne da costa a costa, partendo dalla Polonia settentrionale per arrivare a Trieste, sull'Adriatico attraversando 6 Paesi. L'itinerario è stato ideato dal marchio di attrezzature outdoor Jack Wolfskin per avvicinare un maggior numero di escursionisti a queste splendide regioni del continente.
https://hiking-trails.com/trail/wolf-trail/

The Wolf Trail is a new long-distance hiking route in Europe that stretches from the Baltic Sea coast, across the continent and the Alps, all the way to the Mediterranean. The route traverses forests, countryside, and mountains from coast to coast, starting in northern Poland and ending in Trieste on the Adriatic, passing through six countries. The trail was created by the outdoor gear brand Jack Wolfskin to introduce more hikers to these stunning regions of the continent.
https://hiking-trails.com/trail/wolf-trail/

Finanziamenti a 7 Comuni del Friuli per percorsi ciclabili sicuri

Funding for safe cycling routes in seven Friuli municipalities

La Regione Friuli Venezia Giulia ha approvato la graduatoria 2026 della LR 8/2018, stanziando 960.100 euro per finanziare sette progetti di mobilità ciclistica presentati dai Comuni di Arba e Cavasso Nuovo, Fontanafredda, Pontebba, Porcia, Porpetto, Remanzacco e Torviscosa. I fondi copriranno quattro interventi puramente infrastrutturali e tre completati da attività di sensibilizzazione e promozione.

The Friuli Venezia Giulia Region has approved the 2026 ranking under Regional Law 8/2018, allocating € 960,100 to fund seven cycling mobility projects submitted by the municipalities of Arba and Cavasso Nuovo, Fontanafredda, Pontebba, Porcia, Porpetto, Remanzacco, and Torviscosa. The funds will cover four purely infrastructure-based projects and three that include awareness-raising and promotional activities.

Wine & Walk by the Sea: 26 settembre 2026

Wine & Walk by the Sea: September 26, 2026

Wine & Walk by the Sea si terrà il 26 settembre 2026 a Novigrad/Cittanova come manifestazione enogastronomica e outdoor che unisce una piacevole passeggiata ricreativa ai migliori vini dell'Istria nord-occidentale e alla gastronomia locale autentica, nel suggestivo contesto del lungomare e del centro storico di Cittanova.
coloursofistria.com

Wine & Walk by the Sea will take place on September 26, 2026, in Novigrad (Cittanova). This food, wine, and outdoor event combines a pleasant recreational walk with the finest wines of northwestern Istria and authentic local cuisine, all set against the picturesque backdrop of the Cittanova seafront and historic town centre.
coloursofistria.com

Istria 300: 3 ottobre 2026

Istria 300: October 3, 2026

Istria300 è una grande manifestazione ciclistica amatoriale su strada che si svolge ogni anno in Istria, con partenza e arrivo a Poreč/Parenzo. L'evento offre ai partecipanti l'opportunità di pedalare su percorsi completamente chiusi al traffico attraverso i paesaggi della penisola istriana, con distanze variabili che arrivano fino a 300 chilometri.
www.istria300.com

Istria300 is a major amateur road cycling event held annually in Istria, starting and finishing in Poreč. The event offers participants the chance to ride on routes completely closed to traffic through the landscapes of the Istrian peninsula, with varying distances of up to 300 kilometres.
www.istria300.com

Ein Prosit - Tarvisio 14-18 ottobre 2026

Ein Prosit – Tarvisio
October 14–18, 2026

Manifestazione enogastronomica d'eccellenza nel cuore del Tarvisiano, all'incrocio tra Italia, Austria e Slovenia. Cinque giorni di degustazioni, showcooking con grandi chef, banchi d'assaggio di vini e prodotti di qualità, in un contesto alpino di grande fascino. È un evento più curato e "gourmet" rispetto alle sagre, apprezzato da appassionati e addetti ai lavori.
www.einprosit.org

A premier food and wine event in the heart of the Tarvisio area, at the crossroads of Italy, Austria, and Slovenia. It features five days of tastings, live cooking demonstrations by renowned chefs, and stalls showcasing fine wines and quality products, all set against a stunning Alpine backdrop. More refined and "gourmet" than a typical local food festival, it is highly appreciated by enthusiasts and industry professionals alike.
www.einprosit.org

A Trieste l'EuroVelo & Cycling Tourism Conference 2027

The EuroVelo & Cycling Tourism Conference 2027 in Trieste

Trieste ospiterà la EuroVelo & Cycling Tourism Conference 2027 dal 29 settembre al 1° ottobre 2027. L'evento trasformerà la città nella capitale europea del cicloturismo, riunendo esperti, autorità e operatori del settore presso il Generali Convention Center.
<https://pro.eurovelo.com>

Trieste will host the EuroVelo & Cycling Tourism Conference 2027 from September 29 to October 1, 2027.

The event will transform the city into the European capital of cycle tourism, bringing together experts, authorities, and industry professionals at the Generali Convention Center.
<https://pro.eurovelo.com>

A Pontebba un nuovo ciclo-ostello lungo l'Alpe Adria Radweg

A new hostel for cyclists in Pontebba along the Alpe Adria Cycle Route

Il nuovo ciclo-ostello comunale di Pontebba aprirà ufficialmente nel 2028. L'opera è attualmente in fase di sviluppo grazie a un importante finanziamento regionale di 5 milioni di euro destinato alla ristrutturazione dell'edificio "Ex Albergo Pontebba". Avrà una capacità ricettiva di circa 50 posti letto complessivi con Area Wellness e una Ciclo-officina. La struttura lavorerà in sinergia con il futuro "Polo del legno montano" di Pontebba, che includerà aree outdoor e strutture ricettive temporanee di supporto.

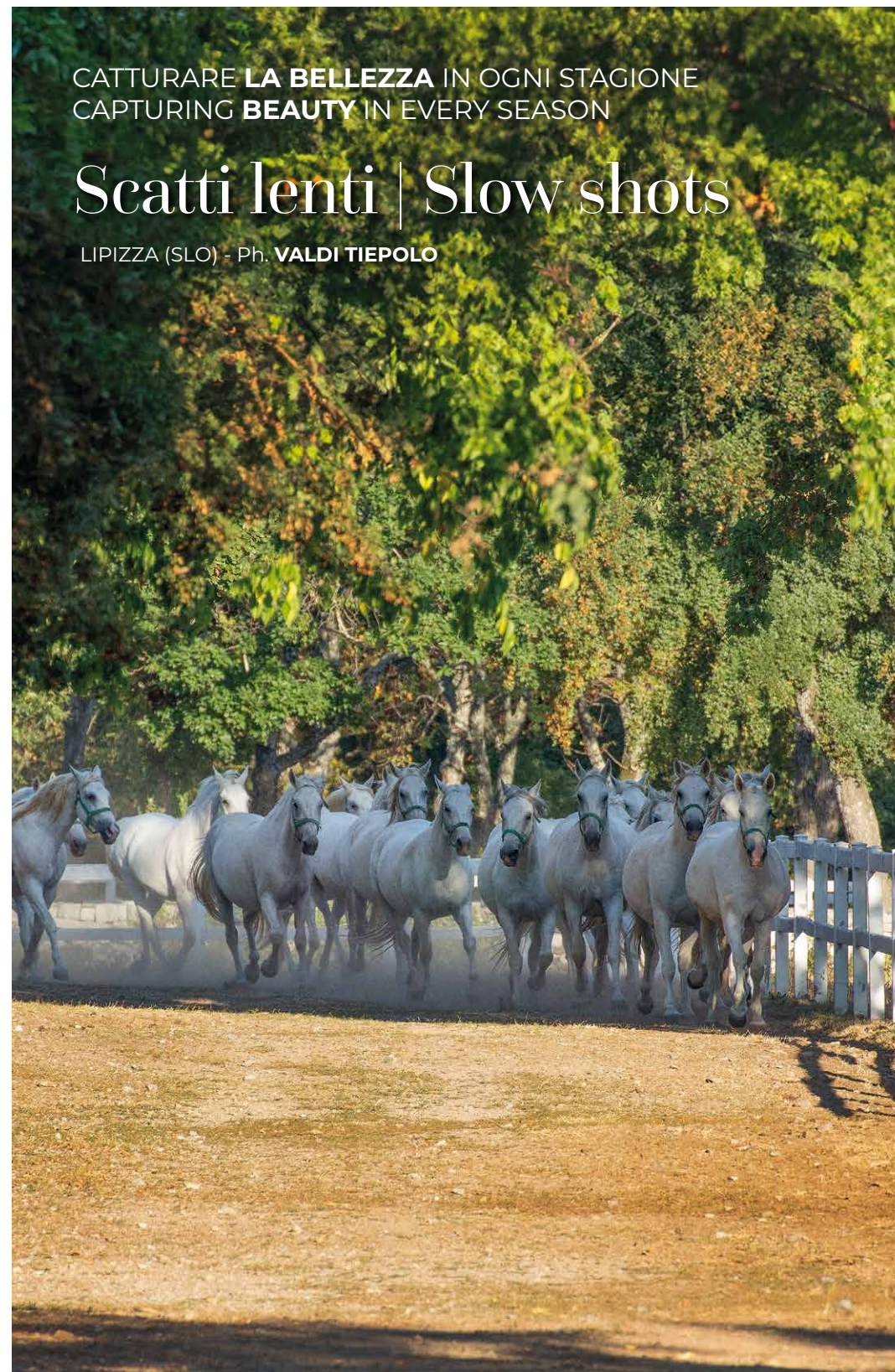
Pontebba's new municipal cycle hostel is set to officially open in 2028. The project is currently under development, backed by significant regional funding of €5 million allocated for the renovation of the former "Albergo Pontebba" building. It will offer a total capacity of approximately 50 beds, featuring a wellness area and a bicycle repair workshop. The facility will operate in synergy with Pontebba's future "Mountain Wood Hub," which will include outdoor areas and supporting temporary accommodation facilities.

Notizie, eventi e attività possono essere pubblicati sul prossimo numero della rivista inviando una mail a: redazione@viaggiareslow.it

CATTURARE LA BELLEZZA IN OGNI STAGIONE
CAPTURING BEAUTY IN EVERY SEASON

Scatti lenti | Slow shots

LIPIZZA (SLO) - Ph. VALDI TIEPOLO



.it
Parenzana

Un viaggio
lungo i binari
della storia

A journey
along the tracks
of history

Info e traccia Gps

Tour di gruppo

Tour individuali

Noleggio bici / Bike rent

Guide / mappe / gadget



è on-line il
nuovo sito

www.parenzana.it



ViaggiareSlow
andante / adagio / sostenibile

BikePoint Muggia Porto S.Rocco
Str. per Lazzaretto, 2 - Muggia (TS)
www.parenzana.it - www.viaggiareslow.it

In oltre 30 anni
ti abbiamo accompagnato
in ogni parte del mondo, o quasi

Oltre 30 anni di salite e discese, di sentieri
montani e di cammini, lungo le infinite
strade del mondo.
30 anni di passione e di letture.
Abbiamo fatto molta strada insieme
e altrettanta ci piacerebbe percorrerne ancora...
Continua a pedalare e a camminare con noi.



Iscriviti alla
nostra newsletter


edicioeditore

www.edicio.it
ufficio.stampa@edicio.it
ci trovi nelle migliori librerie fisiche e on-line



Venezia Orientale Distretto Turistico

STORIA ARTE E CULTURA | CICLOTURISMO | NATURA E OUTDOOR
SPORT E ATTIVITÀ | ENOGASTRONOMIA



www.visitveneziaorientale.com