

Avvertenze e consigli utili:

Lungo i percorsi è obbligatorio attenersi alle norme vigenti del Codice della Strada.

Si consiglia a tutti: abbigliamento comodo e adatto al clima e inoltre:

per i tragitti lunghi, in particolare: scarpe comode, giacca a vento impermeabile, cappellino con visiera, occhiali scuri (nelle giornate di sole), guanti (in inverno), bottiglia o borraccia di acqua/bevande ed eventuali cibarie;
per il nordic walking: attrezzatura specifica.

È bene ricordare di rispettare sempre:

- **l'ambiente:** evitando assolutamente di abbandonare rifiuti, di porre in atto comportamenti che potrebbero provocare gravi danni (soprattutto incendi), di lasciare scritte inutili, di danneggiare cartelli e, più in generale, di compiere atti di vandalismo;
- **gli animali:** non spaventandoli e tenendo al guinzaglio i cani che vi accompagnano, soprattutto in presenza di altri animali;
- **il lavoro di chi vive sul territorio:** rispettando la proprietà privata;
- **la tranquillità dei luoghi:** evitando di produrre rumori inutili e schiamazzi inopportuni;
- **sé stessi e chi lavora per la vostra sicurezza,** verificando accuratamente il proprio stato di salute, assumendo tutte le informazioni sulle condizioni meteorologiche ed ambientali, informandosi accuratamente sulle caratteristiche del percorso che si intende intraprendere ed evitando percorsi di livello superiore ai propri limiti tecnici e fisici, comportandosi con la massima prudenza, per evitare di provocare danni a sé stessi o agli altri.

Lo Slow Tourism, il turismo lento, a contatto con la natura in tutte le sue forme, si propone come una tipologia di turismo fuori dagli schemi, nel rispetto dell'ambiente e del paesaggio, degli abitanti dei territori, delle tradizioni ed usi locali e delle tipicità. Cividale del Friuli accoglie i visitatori che abbracciano questa nuova filosofia di viaggio che lega il territorio al turismo lento e di qualità, offrendo un paesaggio attraversato da percorsi facilmente accessibili e percorribili a piedi per raggiungere e vivere la città e la natura senza fretta, godendo delle sue bellezze e dei suoi scorci sorprendenti. I percorsi naturalistici dedicati all'Urban Trekking e al Nordic Walking si sviluppano verso le aree paesaggistiche più belle del cividalese, verso Guspurgo e verso le Valli legate al fiume Natisone: dal centro storico cittadino, che racchiude i preziosi gioielli longobardi si diramano le strade per raggiungere i sentieri che attraversano la campagna coltivata e le aree boschive, dove è possibile scoprire una natura variegata che nasconde piccole curiosità storiche e architettoniche. Alcuni tratti intersecano la viabilità in comune con altri mezzi, altri sono percorribili esclusivamente a piedi.



visitando il
NordicLifePark
 ANDREIS

si ringrazia per il contributo
 alla realizzazione del progetto:
 Provincia di Udine
 e in particolare
 arch. Arduino Carnello
 prof. Claudio Mattaroni



**come arrivare
 a Cividale del Friuli**

In treno:

Ferrovia Udine Cividale
<http://www.ferrovieudinecividale.it>
 Trenitalia <http://www.trenitalia.it>

In corriera:

S.A.F.
<http://www.saf.ud.it/>

In auto:

Autovie Venete S.p.A.
<http://www.autovie.it/flash/index.html>
 Casello autostradale A23 - Udine;
 Strada statale 54 (Udine - Cividale)
 da Udine Km 23
 da Gorizia Km 30
 da Trieste Km 65

percorsi naturalistici nordic walking



Il Nordic Walking (la "camminata nordica") è un tipo di attività fisica e sportiva che si pratica utilizzando bastoni appositamente studiati. Nata in Finlandia come allenamento estivo degli atleti che fanno fondo, e via via, si è sempre più affinata tecnicamente e diffusa facilmente data la grande flessibilità e adattabilità alle varie esigenze. Il Nordic Walking viene considerata una delle attività sportive (alla portata di tutti) più complete in assoluto: adottando una tecnica corretta si educa ad un movimento che porta benefici a tutto il corpo, nella parte muscolare, scheletrica ed anche a tutto l'apparato cardio-circolatorio. Notevoli sono i benefici anche dal punto di vista psicologico: la pratica del nordic walking migliora il tono dell'umore perché il corpo libera endorfine e serotonine capaci di contrastare l'ansia e la depressione. La tecnica è determinante. Il movimento è composto da spinte di gamba e braccia opposti: in pratica si devono muovere in modo alternato rispettivamente la gamba sinistra e il braccio destro, la gamba destra e il braccio sinistro. I bastoncini non cambiano il modo di camminare ma sono uno strumento per aiutare a rendere la camminata più dinamica e salutare.



qui ogni passo conta...

Powered by www.walking.it

**Panello tematico generale: di
 fronte alla Stazione dei treni.**



PER INFORMAZIONI:
 InformAcittà:
 Piazza Paolo Diacono, 10
 tel. +39 0432 710460
informacitta@cividale.net
www.cividale.net

Recapiti utili:
Emergenza Sanitaria - pronto intervento tel. 118
Emergenza Incendi - Corpo Forestale dello Stato tel. 1515
Soccorso Pubblico di Emergenza:
Polizia di Stato tel. 113
Carabinieri tel. 112
Vigili del Fuoco tel. 115

Urban Trekking e Nordic Walking



Il Trekking Urbano è:

- una forma di turismo sportivo "vagabonding", libera e ricca di sorprese, consistente in visite a piedi nelle zone meno conosciute dei centri storici, adatta a tutte le età, che può essere praticata tutto l'anno senza un particolare allenamento preventivo;
- un turismo sostenibile che decongestiona i centri monumentali e rallenta i passaggi turistici in quanto permette di allargare il raggio delle visite alle aree più periferiche dei centri urbani e prolungare i soggiorni: il turista che cammina ha un rapporto attivo e partecipa con la città visitata ed instaura con essa un rapporto emotivo che lo fidelizza;
- un'attività rivolta anche ai residenti in quanto può promuovere uno stile di vita salutare e costituire modo per riappropriarsi del luogo in cui si abita, conoscendolo meglio ed usandolo per tonificare cuore, cervello e muscoli;

Come si pratica? Si cammina! Passo dopo passo si mette insieme, cultura, arte ed un po' di sano esercizio fisico. Camminare in una città che è stata costruita in epoche passate per essere percorsa al ritmo del passo umano, significa riscoprirli nei suoi aspetti più nascosti ma anche "genuini".

Cividale del Friuli, posta ai piedi dei Colli Orientali del Friuli Venezia Giulia, a ridosso delle Prealpi Giulie, è uno scrigno di tesori di inestimabile valore artistico, culturale e naturalistico. Giulio Cesare nel 50 a.C. vi istituì qui il forum, da cui il nome di Forum Julii, e la località divenne uno dei più importanti centri della regione. Nel 568 d.C. vi giunsero i Longobardi che la occuparono e vi crearono il primo ducato longobardo in Italia: le testimonianze straordinarie di quest'epoca, il Tempio Longobardo annesso al Monastero di Santa Maria in Valle, l'Ara di Ratchis e il Battistero di Callisto conservati al Museo Cristiano e Tesoro del Duomo e gli innumerevoli reperti esposti al Museo Archeologico Nazionale, sono stati riconosciuti Patrimonio Mondiale dell'Umanità dall'UNESCO. Il periodo patriarcale e la dominazione veneta hanno lasciato segni importanti nel contesto architettonico e urbanistico della città ducale, ma se il centro storico racchiude i gioielli più famosi, è altrettanto vero che l'intero territorio comunale presenta una bellezza e una ricchezza che lo caratterizza in maniera univoca. Attraversata dalle acque smeraldine del fiume Natisone, Cividale del Friuli invita i visitatori a scoprire il suo paesaggio variegato, cogliendo le tracce della storia che l'hanno segnato e vivendo gli eventi che tutt'oggi lo animano, accompagnando il percorso con l'assaggio dei sapori autentici della sua cucina e dei suoi vini pregiati.

1

Anello Nord del Natisone

L'itinerario si inoltra in borgo Brossana, uno dei quattro quartieri che anticamente erano racchiusi nella solida cerchia muraria di Cividale. Il percorso attraversa la campagna, nella quale le coltivazioni principali sono rappresentate da cereali, foraggi e vigneti (ci troviamo nella zona DOC "Colli Orientali del Friuli") ed olivi. Si nota l'intersecarsi di strade interpoderali. Al margine dei campi si possono scorgere, ormai ben più rari di un tempo, i gelsi. Questi campi parlano di gente che è passata e della gente che ancora li coltiva. La camminata lambisce per un tratto la forra del fiume Natisone, che offre diverse attrattive naturalistiche. Nel percorso si tocca l'abitato di Sanguarzo.

- **grado di difficoltà: medio**
- **lunghezza percorso: km. 5,300**
- **tempo di percorrenza: cc 1 h e 20'**
- **dislivello 54,80 ml**
- **punto di partenza/arrivo: via delle Mura incrocio con Borgo Brossana**

2

Sub-anello Nord del Natisone

L'itinerario presenta una versione più corta dell'anello Nord del Natisone che si sviluppa in borgo Brossana. Lungo questo borgo, ora tranquillo e dimesso, nel medioevo transitava incessantemente un intenso flusso commerciale di provenienza transalpina. Il percorso attraversa la campagna coltivata e lambisce per un tratto la forra del fiume Natisone. Sotto il profilo idrografico, quest'area territoriale è attraversata dal tortuoso corso del Rio Emiliano, uno dei principali affluenti sulla riva destra del Natisone, ove si getta con un bel salto. Nell'area si incontra anche Borgo Viola, nome diffuso pure in altri paesi friulani, che trae origine dalla presenza di una viuzza defilata e discosta.

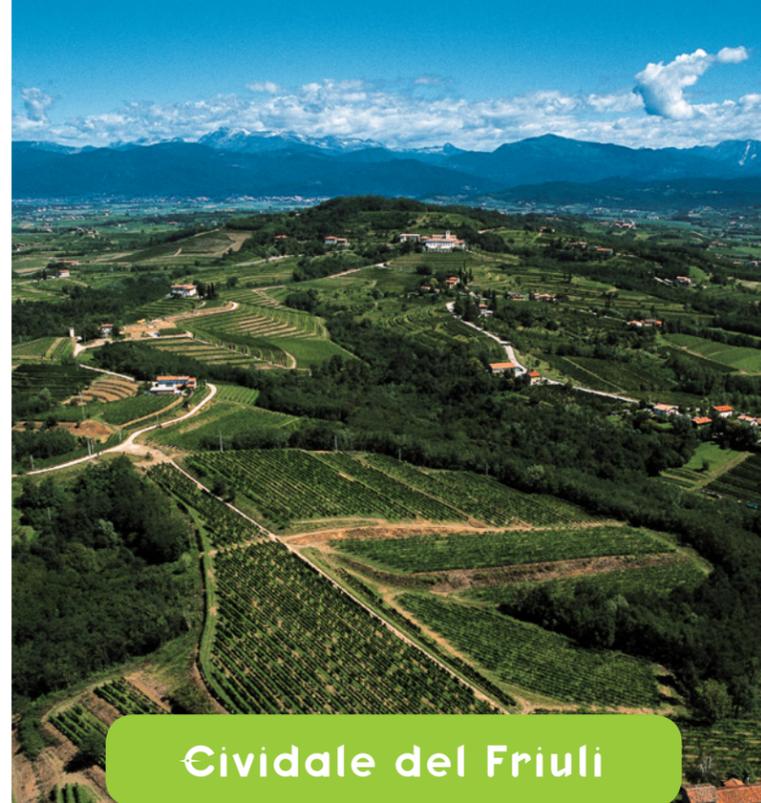
- **grado di difficoltà: basso**
- **lunghezza percorso: km. 4,500**
- **tempo di percorrenza: 1 h e 15'**
- **dislivello: 44,60 ml**
- **punto di partenza/arrivo: via delle Mura incrocio con Borgo Brossana**

3

Anello Sud del Natisone

Nell'itinerario spicca il tratto che costeggia il Natisone: questo fiume si è rivelato essenziale per la genesi di Cividale del Friuli. A seconda dei tratti, le acque si muovono lente o scorrono rapide. Sulle rocce che sfiorano l'acqua si trova una pianta rara, dai fiori gialli - il *Leontodon brumatii* - caratteristica ed esclusiva della forra del Natisone. Le scarpate possono ospitare vegetazione a prato stabile e cespuglieti. Sul fondo della forra può affiorare il greto ghiaioso, nudo o popolato da formazioni di salici e pioppi. Nell'ambiente protetto del solco del fiume si possono sviluppare boschiglie, con essenze miste. Il percorso si spinge fino a Purgessimo, sovrapponendosi così a quello naturalistico.

- **grado di difficoltà: medio**
- **lunghezza percorso: km. 7,500**
- **tempo di percorrenza: cc 2 h e 10'**
- **dislivello 89,80 ml**
- **punto di partenza/arrivo: piazzale dell'Ospedale**



4

Sub-anello Sud del Natisone

L'itinerario presenta una versione più corta dell'anello Sud del Natisone, suggestivo per l'aspetto ambientale e naturalistico. Il Natisone per larga parte scorre incassato in un alveo stretto tra strapiombanti pareti, avendo le acque, nel loro lunghissimo scorrere, inciso profondamente la roccia. Il regime del fiume è torrentizio, la sua portata risente molto degli apporti meteorici: le sue acque cangiano perennemente il loro colore, su mutevoli tonalità di verde. Splendida la vegetazione: dalle specie rare ed esclusive sulle rocce, ai prati stabili alla bosaglia. Va rimarcato che il tragitto fiancheggiante il fiume è stato il transito più antico del territorio sin dai tempi preistorici. Il percorso tocca le borgate di Madriolo e di Zugliano.

- **grado di difficoltà: basso**
- **lunghezza percorso: km. 4,750**
- **tempo di percorrenza: 1 h e 25'**
- **dislivello: 51,80 ml**
- **punto di partenza/arrivo: piazzale dell'Ospedale**

5

Anello di Guspergo

La cornice boscosa del Monte dei Bovi (in friulano La Mont dai bûs) che si eleva verso settentrione, chiude a nord-est il territorio cividalese, delimitando le conche di Zuccola e di Guspergo. Discosta dall'abitato di Sanguarzo, solitaria, sorge l'antica chiesetta di S. Floreano, antecedente al XIII secolo. Sul colle sovrastante questa cappella si trovano i pochi resti dell'antico castello di Uruspergo/Guspergo. La vegetazione prevalentemente boscosa presenta esemplari di pini neri e silvestri, castagni, carpini neri e ornielli. Il percorso attraversa anche prati naturali e campi stabili che offrono, soprattutto in primavera, ricche ed attraenti fioriture.

- **grado di difficoltà: medio/alto**
- **lunghezza percorso: km. 9,350**
- **tempo di percorrenza: cc. 2 h e 40'**
- **dislivello 563,60 ml**
- **punto di partenza/arrivo: parcheggio Chiesa di San Floreano in via San Floreano**

...e il viaggio continua esplorando il percorso naturalistico di Purgessimo e percorrendo le piste ciclabili verso le frazioni