



FRIULI VENEZIA GIULIA
IN MOVIMENTO
10mila PASSI DI SALUTE



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA



FRIULI VENEZIA GIULIA IN MOVIMENTO
10mila passi di salute

Progetto promosso e sostenuto dalla Regione Friuli Venezia Giulia



direzione centrale salute, integrazione
socio sanitaria, politiche sociali e famiglia

L.R. n. 25/2018 art. 9, commi 25 - 27, n. 25
“Disposizioni finanziarie intersettoriali” e successivi provvedimenti.
Bando ARCS FVG, Determinazione n. 362 del 10/06/2024

Coordinato e realizzato da Federsanità ANCI FVG



In collaborazione con



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

**IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA**



Coordinamento tecnico-scientifico del progetto

Tiziana Del Fabbro, Segretaria regionale Federsanità ANCI FVG

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

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

Alessia Del Bianco Rizzardo, Area Cultura PromoTurismo FVG

Coordinamento editoriale

Tiziana Del Fabbro, Segretaria regionale Federsanità ANCI FVG

Progetto e coordinamento grafico

Art& Grafica srl - Santa Maria la Longa (Ud)

Testi e fotografie sono di proprietà delle Amministrazioni Comunali aderenti al Progetto
“FVG IN MOVIMENTO. 10mila passi di salute” e di Federsanità ANCI FVG
© Vietata la riproduzione - giugno 2026



CANDIDATE
EUROPEAN COMMUNITY OF SPORT 2028

MEDIO FRIULI

ITALY



Partner European week of sport



ACES
G.F. Lupattelli
President & Founder



UCLG
United Cities
and Local Governments



Comune di
Basiliano



Comune di
Codroipo



Comune di
Mereto di Tomba



Comune di
Mortegliano



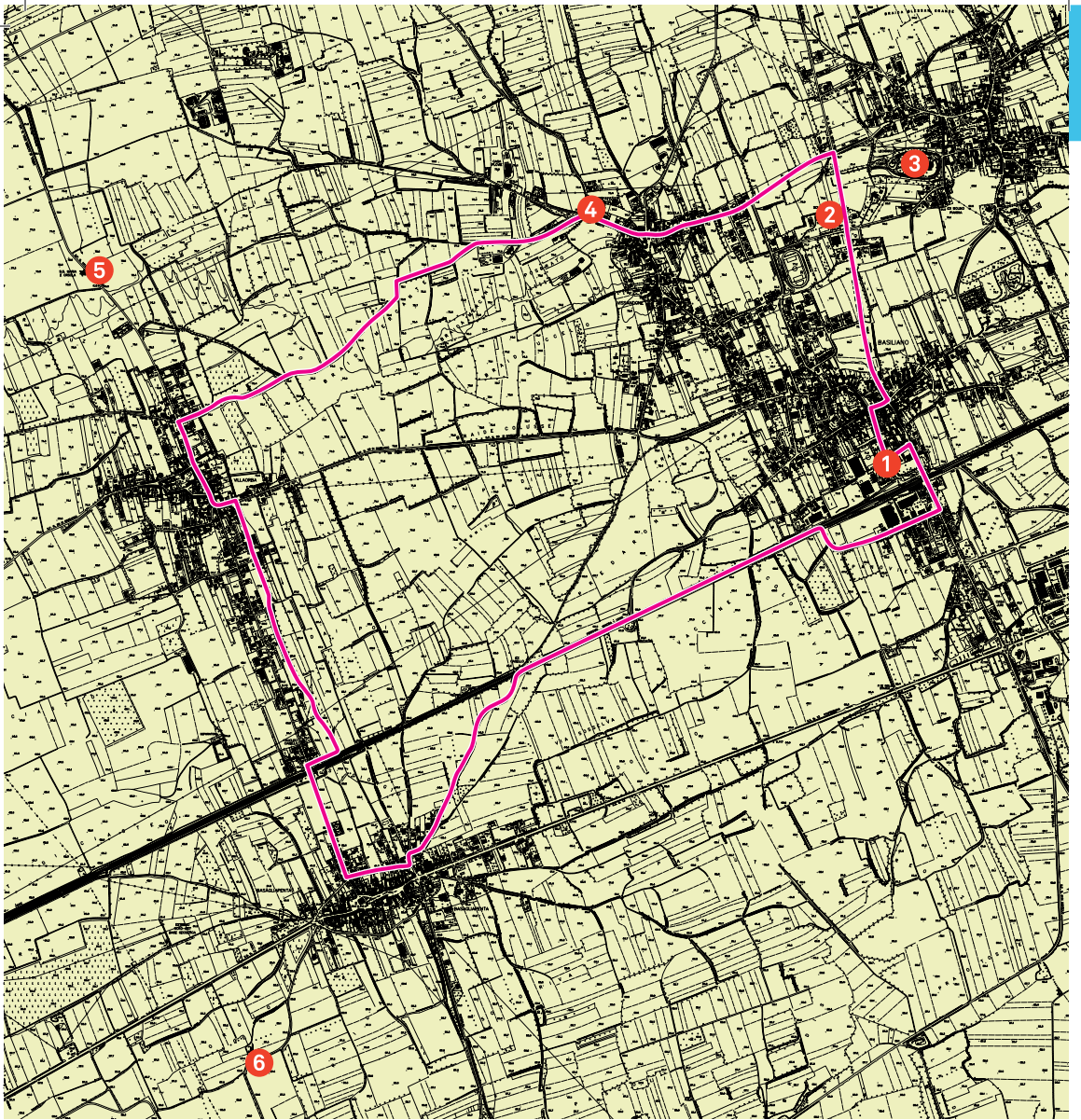
Comune di
Sedegliano



Comune di
Rivignano Teor



Comune di
Varmo



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

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

Arrivati a Villaorba si prosegue verso sud attraverso la piazza del paese fino a via Federico di Castello e poi la strada vicinale sulla destra. Giunti a ridosso della linea ferroviaria, si attraversa il sottopassaggio posto sulla Provinciale, quindi spostandoci verso ovest, troviamo il nucleo abitato denominato "Nucleo Casello", un tempo sede del casello ferroviario. Proseguendo verso sud giungiamo a Basagliapenta dove troviamo gli scavi archeologici della **chiesetta di San Giorgio (6)**. La prima fase di occupazione del sito avvenne tra gli ultimi decenni del I secolo a.C. e gli inizi del I secolo d.C. L'insediamento rimase abitato fino al VI - inizi del VII secolo d.C., poi cambiò la sua destinazione d'uso e venne edificata la prima chiesa. Si imbecca a sinistra via G. Tiepolo e di seguito via A. Mistruzzi che ci condurrà verso Basiliano, in via S. Pellico, nei pressi della ex caserma Lesa. Attraverso il sottopassaggio ferroviario ci troveremo nuovamente in prossimità della Villa Zamparo, nostro punto di arrivo.



Dati generali percorso



10,5 km



3 h



tratto sterrato



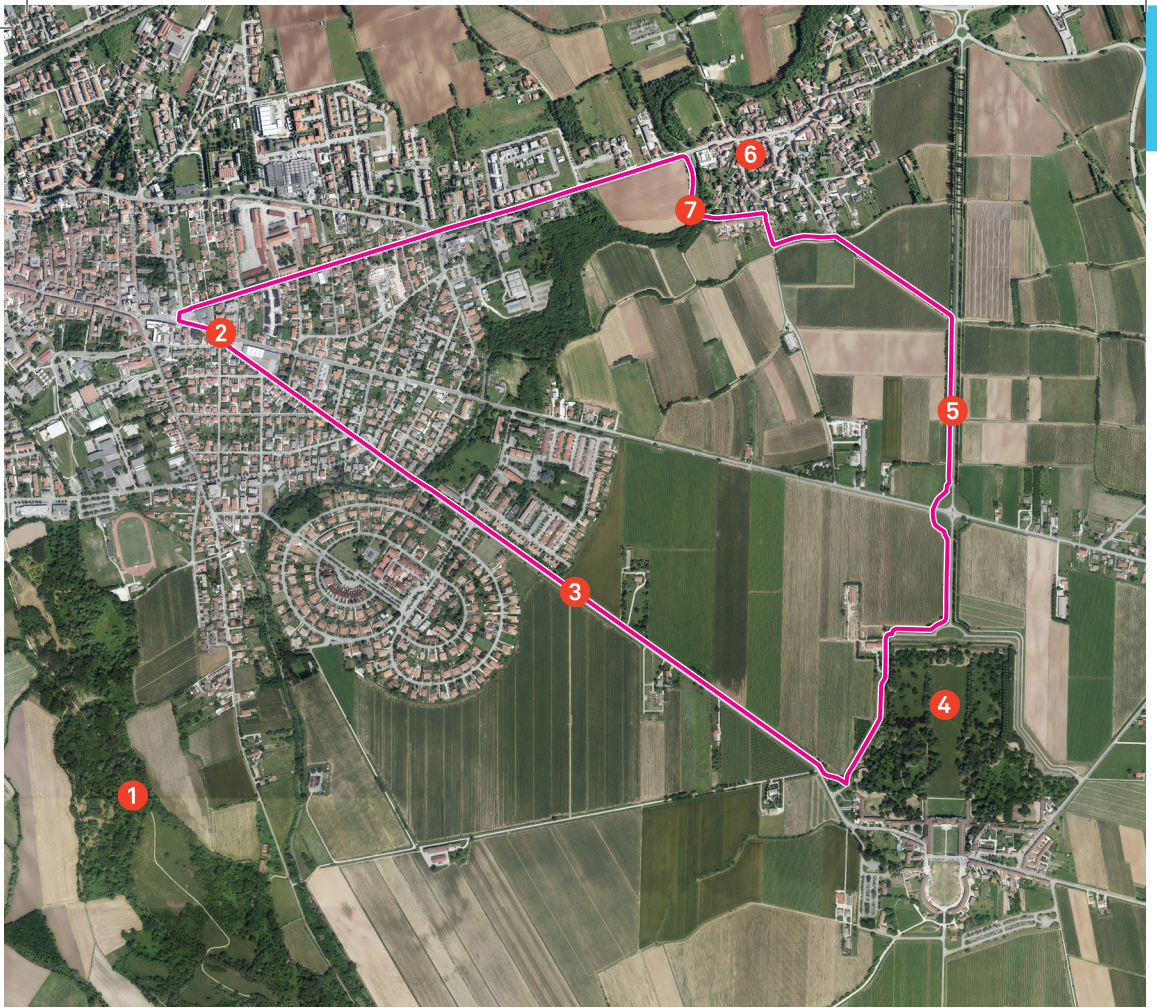
tratto asfaltato



animali consentiti

Basiliano

www.comune.basiliano.ud.it



TRA ACQUE, RISORGIVE, CAMPAGNA, PARCO E STORIA

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

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

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



Dati generali percorso



8,14 km



1h 50'



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti



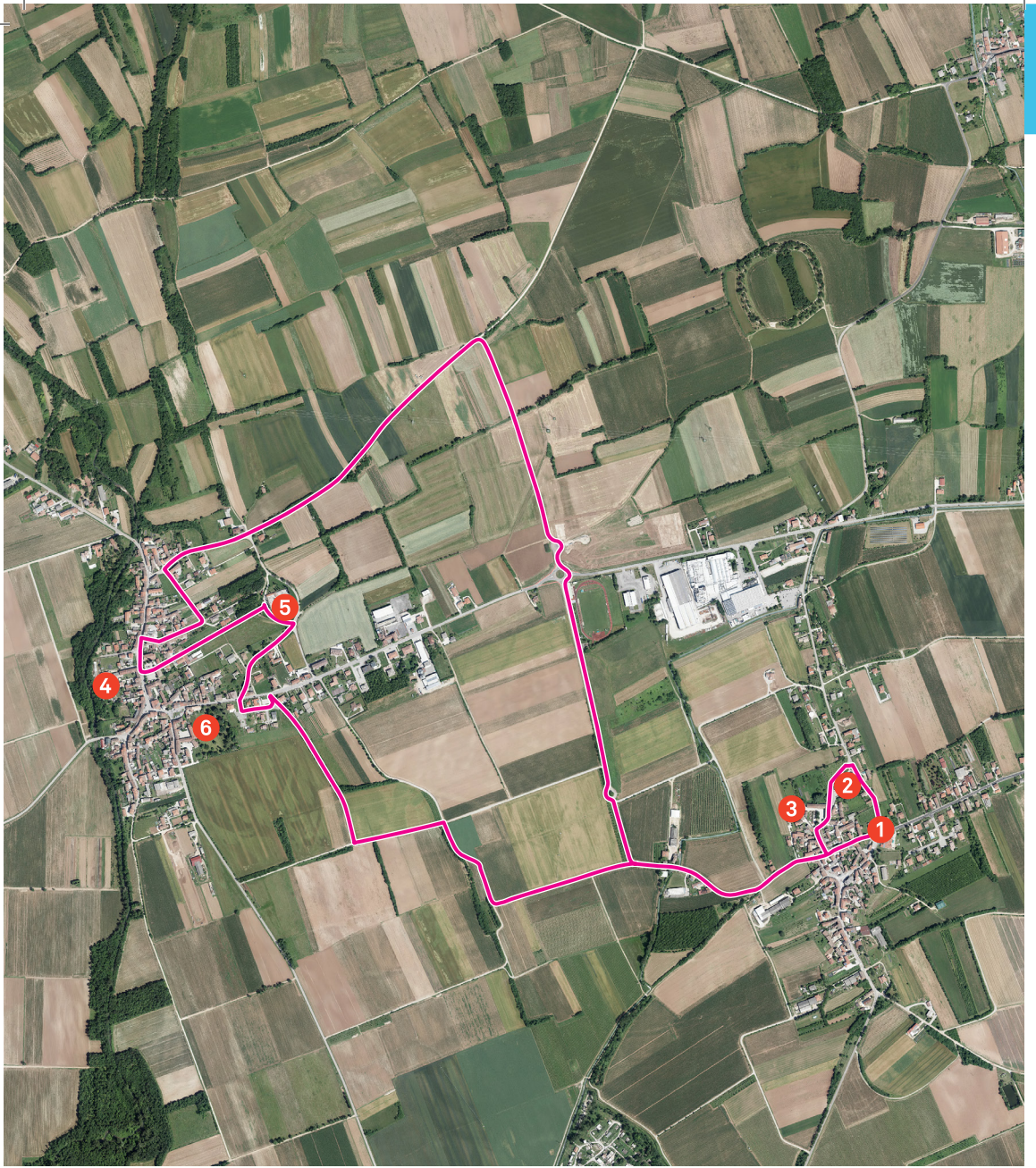
percorribilità facilitata



percorribilità notturna

Codroipo

www.comune.codroipo.ud.it



TRA DIMORE STORICHE, ARTE E PAESAGGIO

La passeggiata inizia presso l'**oratorio di Mereto di Tomba (1)**, situato all'incrocio tra via San Rocco via Monte Grappa e via Padre Evaristo Migotti. Si percorre quest'ultima via e si imbecca via San Michele; da qui è possibile ammirare la cappella ottagonale annessa alla **chiesa parrocchiale di San Michele Arcangelo (2)** che ospita un pregevole ciclo di affreschi realizzati tra il 1571-1572 dal pittore Giulio Urbanis. Sul lato opposto della chiesa si incontra la prima di tre dimore signorili: **Casa Roselli Della Rovere (3)**, ora anche sede di una cantina vitivinicola. Alla fine di via San Michele, si riprende via San Rocco e si prosegue, verso nord, fino all'impianto polisportivo Gigi Molaro. Attraversata la rotonda sulla strada provinciale 60, si continua verso nord fino a raggiungere via Caporetto, dove si svolta a sinistra per raggiungere l'abitato di Mereto. Giunti a piazza Montello, si svolta a sinistra per via Santi Daniele e Agostino e, all'incrocio con via Armando Diaz, si prosegue verso sud per raggiungere piazza della Vittoria. Qui si incontra la **dimora dei conti Bertoli (4)**: canonici, poeti, pittori, storici, scrittori, famiglia di spicco del panorama friulano del '700.

Lasciata alle spalle questa dimora, è possibile immergersi nella suggestione del viale della Rimembranza, che conduce fino al cimitero di Mereto di Tomba dove si costeggia il dislivello dei terrapieni sul quale, nel medioevo, sveltava la **"cortina" (5)**, struttura difensiva fortificata con fossato. Luogo ricco di storia, già sede di una confraternita agostiniana, in precedenza fu abitata dai longobardi e, in origine, addirittura fu castelliere fluviale.

Da qui si percorre per pochi metri via Des Frates per poi continuare in via Gian Battista Candotti e, successivamente, in via Braide. Quest'area è circondata da mura un tempo possedimento di pertinenza di **Casa Somenza De Marco (6)**, luogo che ha dato i natali ai fratelli Pietro (scrittore, notaio, poeta, autore di teatro, storico) e Carlo (pittore e critico d'arte). Si costeggia questo appezzamento di terreno in direzione sud verso l'aperta campagna.

Al primo incrocio si gira a sinistra verso est e, all'incrocio successivo, si prosegue a sud lungo la strada proveniente da via Angoris, per poi rientrare nuovamente su via Montenero.

L'ultimo tratto del percorso, lungo via San Rocco, riporta al punto di partenza.



Dati generali percorso



7 km



2h



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali
consentiti

Mereto di Tomba

www.comune.meretoditomba.ud.it



“ANELLO DEL CORMOR”

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

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

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

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

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

forestali.

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

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

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

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

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

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



Dati generali percorso



8,8 km



2h



tratto sterrato



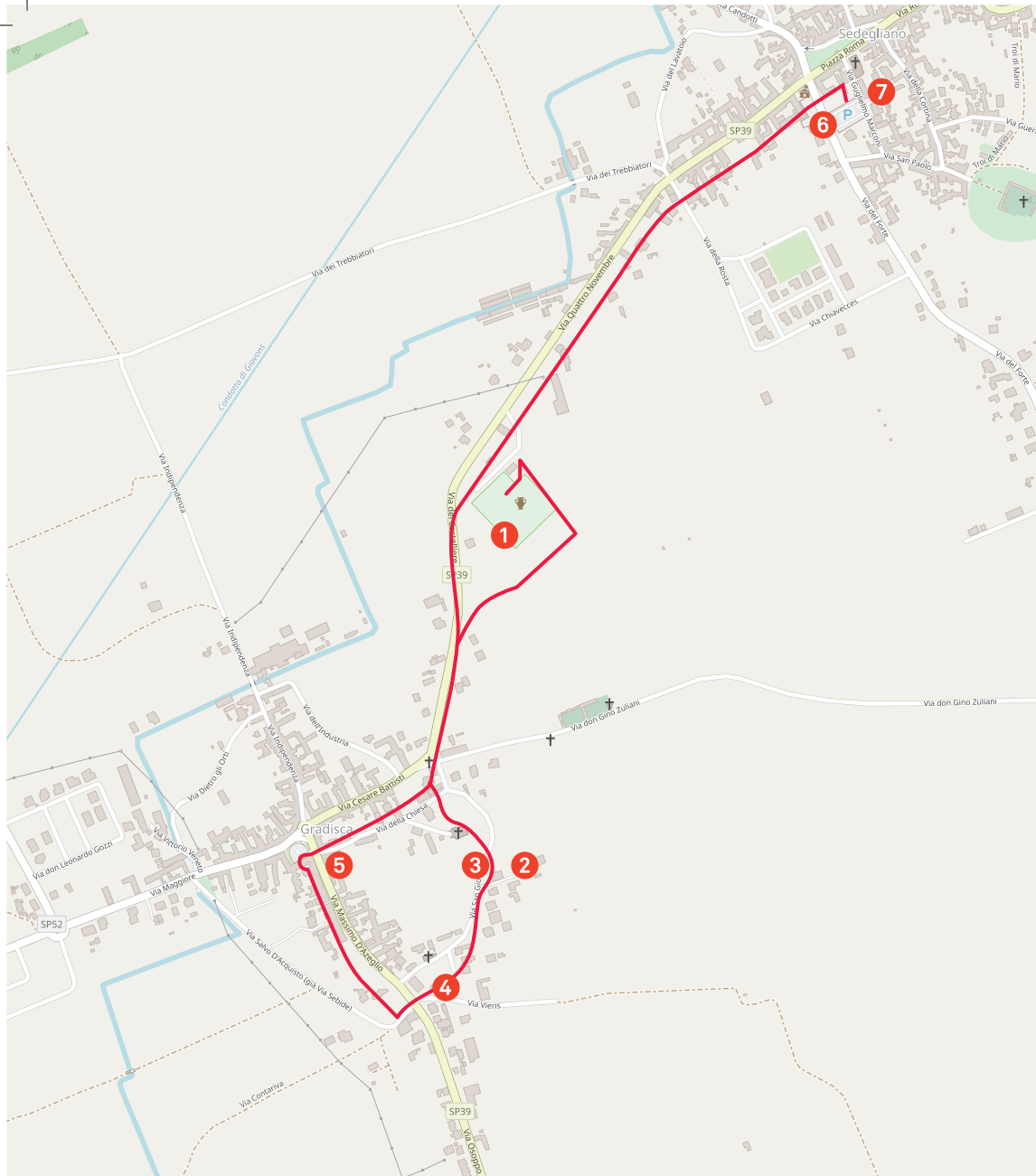
animali consentiti



percorribilità facilitata

Mortegliano

www.comune.mortegliano.ud.it



PERCORSO DEL CASTELLIERE DI SEDEGLIANO. CENTURIAZIONE, STORIA E CAMMINO DI FEDE

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

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

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

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

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

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

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

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



Dati generali percorso



3,9 km



1h 15'



tratto sterrato



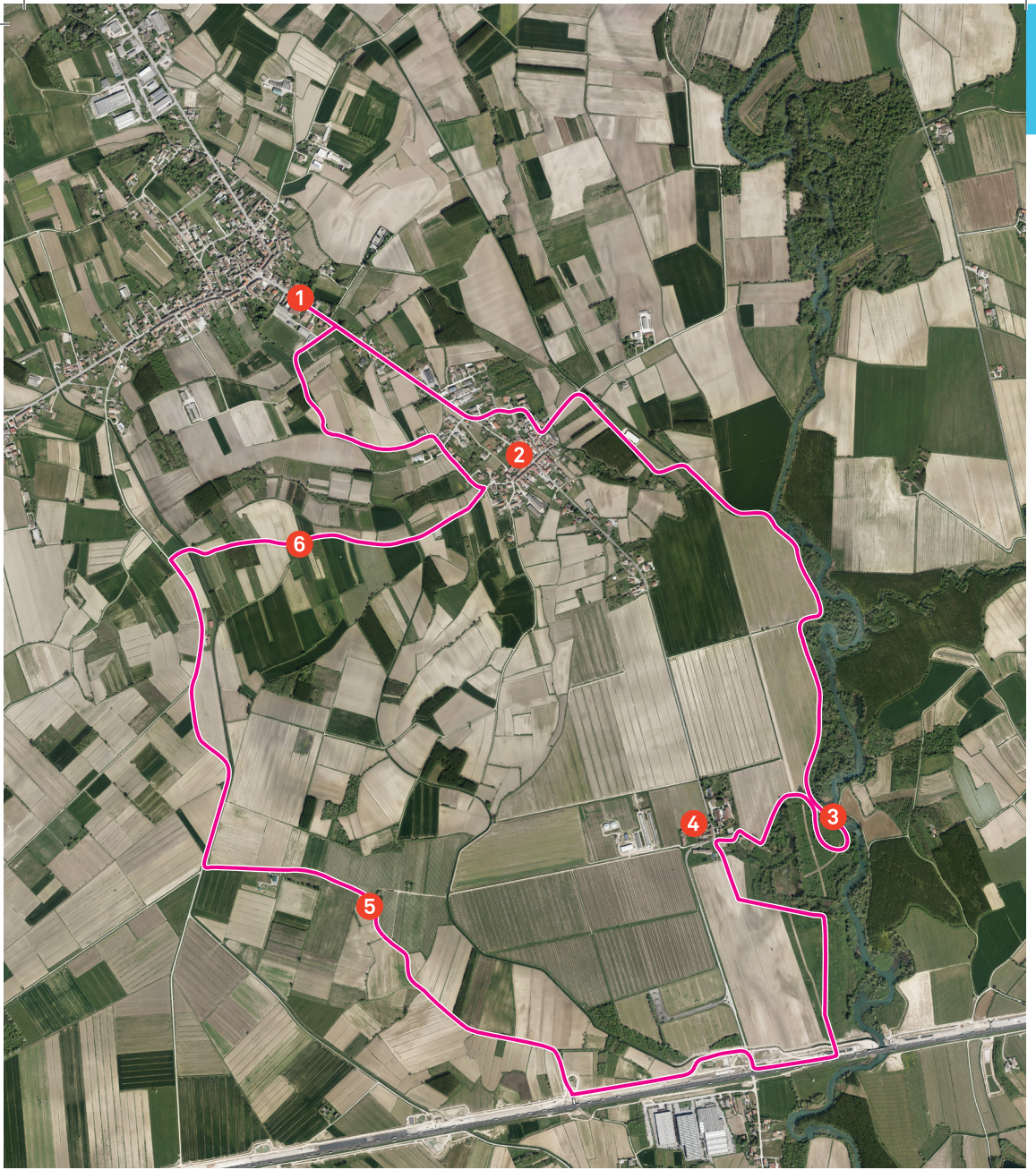
tratto asfaltato



animali consentiti

Sedegliano

www.comune.sedegliano.ud.it



UN'AVVENTURA TRA LE MERAVIGLIE DI RIVIGNANO TEOR

Il percorso si sviluppa nel territorio del comune di Rivignano Teor ed è adatto a tutti, anche alle famiglie con bambini e persone di tutte le età, per scoprire le bellezze e le testimonianze storiche di questo suggestivo territorio.

Si parte dal Centro Polifunzionale in via Roma, a Teor, di fronte al **monumento ai caduti della Prima guerra mondiale (1)**, ricordo del sacrificio dei soldati e della popolazione locale durante il conflitto; si prosegue, in direzione Driolassa, lungo il percorso ciclopeditonale posto a fianco della strada (SP 56). Imboccando via Don G. Monticoli, lungo un tratto di marciapiede, si incontra la **chiesa di San Marco (2)** del XVIII secolo (1745-1751), edificata su una chiesa preesistente, consacrata nel 1778. L'itinerario continua lungo uno sterrato stabilizzato, fino alla **passerella sul Fiume Stella (3)**, che collega il Comune di Rivignano Teor con il comune di Pocenia, di recente costruzione, ad uso esclusivamente ciclopeditonale. La struttura è ad un'unica campata, con appoggio esterno al sedime del fiume, è costituita da un impalcato metallico. Rientrando verso la frazione di Chiarmacis, al centro del paese, incontriamo la **chiesetta di Sant'Andrea Apostolo (4)** risalente al periodo romano: all'interno si possono ammirare interessanti affreschi e alcune sinopie che rappresentano una serie

di velieri, che testimoniano la navigabilità del fiume Stella e la possibile presenza di un porto fluviale a Chiarmacis. Quindi, si prosegue verso Rivarotta, costeggiando il tratto autostradale, lungo un percorso di collegamento in mezzo alla campagna fino a raggiungere la località **casali Pedrina (5)**, uno dei luoghi a carattere manifatturiero dell'età romana, che è stato scoperto grazie al ritrovamento di un'antefissa con testa di Gorgone e di una testina fittile, reperti che suggeriscono l'esistenza di fornaci specializzate nella produzione di terrecotte ornamentali. Rientrando verso Driolassa lungo un percorso sterrato, si incontra l'**edicola campestre dedicata a San Marco (6)**, eretta nel 1927 e meta dei fedeli durante le rogazioni. Quindi, si prosegue attraverso la campagna che collega Driolassa con Teor, sempre su strada bianca, verso il centro abitato di Teor. Costeggiando gli impianti sportivi, nell'ultimo tratto ciclopeditonale posto a fianco strada, si raggiunge il Centro Polifunzionale, punto di partenza e di arrivo di questa bella avventura a cielo aperto tra le meraviglie di Rivignano Teor.



Dati generali percorso



11,5 km



3h 30'



tratto sterrato



tratto asfaltato



animali consentiti

Rivignano Teor

www.comune.rivignanoteor.ud.it



“TRA STORIA LEGGENDE E CAMPI DI GRANO”

Varmo, piccolo scrigno di storia nel cuore della Bassa Friulana, porta con sé un nome affascinante e misterioso.

Si dice derivi dal termine germanico “warmi”, che significa “caldo”, forse per il clima mite di queste terre o per il tepore che trasmette il paesaggio rurale. Ma c'è chi sostiene che il nome abbia origini ancora più nobili: dai Conti di Varmo, che nel primo millennio governavano il feudo.

Queste terre, oggi tranquille, videro un tempo l'abbandono dopo le devastazioni di Aquileia e Concordia da parte di Attila. Rimaste disabitate per secoli, furono poi ripopolate dai Patriarchi di Aquileia, che portarono qui le genti affamate della Carnia, in cerca di una nuova speranza nelle fertili pianure friulane.

Nel 1000 d.C., due famiglie nobili si divisero il controllo del territorio, che mantennero fino al 1596, anno tragico in cui un'alluvione devastò le campagne coltivate, cambiando per sempre il volto della zona.

Eppure, tra le pieghe della sua storia, Varmo custodisce veri tesori. Nella **chiesa parrocchiale**, si può ammirare una pala d'altare del 1526, opera di uno dei grandi del Rinascimento friulano: Il Pordenone, affiancato dai pennelli del suo allievo Pomponio Amalteo. Un capolavoro in cui arte e devozione si incontrano.

E per chi ama i luoghi che sanno di poesia e di antico lavoro, basta spingersi fino alla frazione di Gradiscutta, un **borgo rurale** incantevole dove sorge un **mulino storico**, menzionato perfino da Ermes di Colloredo e da Ippolito Nievo, che nei suoi scritti ha saputo catturare l'anima più vera di queste terre.

Varmo non è solo un paese: è un frammento di storia friulana che continua a vivere, tra tradizione, cultura e il silenzioso scorrere del tempo.

(fonte www.facebook.com/regione.fvg.it)



Varmo

www.comune.varmo.ud.it



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



federsanita.anci.fvg.it/progetti

[FVGinmovimentoRegione](#)



[www.facebook.com/
FVGinMovimento10milapassidisalute](https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute)

www.turismo.fvg.it
www.turismo.fvg.it/it/outdoor/escursioni



invecchiamentoattivo.regione.fvg.it



[FVGinMovimento10milapassidisalute](#)

federsanita@anci.fvg.it

