

# *Walking*

## *Pordenone*

Percorsi  
urbani  
e culturali



Comune di Pordenone  
Assessorato alla Cultura

## Pordenone walking - Percorsi urbani e culturali



Comune di Pordenone  
Assessorato alla Cultura

### Ideazione e consulenza scientifica

dott. Ciro Antonio Francescutto

### Scelta e creazione percorsi

Asd Equipe Pordenone

### Consulenza sportiva

Paola Mariotti

### Grafica

Cricket srl

### Organizzazione

Patrizia Mauro, Annalisa Greco

### Testi e coordinamento

Piero Della Putta

### Si ringraziano per la collaborazione:

Roberto Belcari, Tino Cerchia,  
Walter Furlan, Luciano Sgrazzutti

### Con il contributo di



### Inserito nel progetto



### Info

Informagiovani Pordenone  
riferimento Piero Della Putta 0434 - 392.535  
infgiovani@comune.pordenone.it



# Walking Pordenone

**Walking Pordenone** – percorsi urbani e culturali – è un progetto che nasce dalla volontà di coniugare l'attività fisica con la conoscenza della città.

I sette percorsi che sono stati individuati hanno varia lunghezza, comprendono le zone centrali, ma anche alcuni quartieri della città in modo da offrire ai cittadini un'occasione di percorrere vie familiari, ma anche di poter scoprire zone diverse da quelle di frequentazione abituale. I tracciati sono stati pensati per essere percorsi camminando, non presentano particolari difficoltà, si addicono a persone di tutte le età. La loro scelta è stata fatta tenendo conto di indicazioni provenienti da soggetti diversi, prestando attenzione alla sicurezza, all'analisi scientifica dei consumi calorici, alle attrattive culturali che connotano simbolicamente la nostra città: i parchi, gli spazi espositivi e gli scorci suggestivi.

L'auspicio che ci sentiamo di esprimere è che il progetto **Walking Pordenone** possa essere condiviso da molti e, con il tempo, possa essere ulteriormente affinato e migliorato, ma possa diventare anche e soprattutto fattivo momento di socializzazione e di benessere collettivo.

Claudio Cattaruzza  
Assessore alla Cultura

## *Passeggiata per acque, parchi e musei di Pordenone*

La partenza del  
percorso è da  
Piazza XX Settembre

La partenza del percorso è da piazza XX Settembre, nei pressi del teatro Verdi. Si risale la piazza sino ad arrivare in piazzetta Cavour e prendere, a sinistra, Corso Vittorio Emanuele.

Dopo un centinaio di metri, sempre sulla sinistra, passando attraverso i portici, ci si dirige in via Ospedale Vecchio, dove si tiene la destra percorrendo via S. Francesco. Passando sulla destra davanti al museo Civico di Storia Naturale, si prende via della Motta, che diventa via del Mercato. Tornati in corso Vittorio Emanuele, in pochi metri si passa davanti al Museo Civico d'Arte Ricchieri e, sulla destra, all'inizio di via Vendramini, a fianco alla Galleria Harry Bertoia.

Le scale sulla destra, in fondo a piazza Calderari, portano all'attraversamento di via Codafora, dove nell'angolo di parcheggio Marcolin si prende un sottopasso pedonale curato dall'Associazione Alpini, dal quale si sbuca all'imbarcadere sul Noncello. Risaliti sino a via Pola, ci si tiene sulla sinistra, imboccando dopo poco la strada

sterrata che percorre l'argine del Noncello. Superato il Ponte di Adamo ed Eva, in realtà Giove e Giunone, si interseca viale Martelli. In corrispondenza di questo incrocio si tiene la sinistra, attraversando prima via Riviera del Pordenone quindi, a destra, viale Martelli e subito dopo viale Dante, dove si trova l'ingresso principale di Parco Galvani. Il parco si attraversa costeggiando il lago sino al Museo delle Rose antiche e alla Galleria d'arte Pizzinato, superata la quale si esce in via del Maglio. Tenendosi a destra si incrocia via Martiri Concordiesi, che va percorsa dirigendosi a sinistra sino ad entrare nel parco del Seminario.

Il parco va attraversato tenendosi sulla sinistra e uscendo, dopo un sottopasso e un ponte, su via Vittorio Veneto a Torre. Tenendosi a sinistra si incrocia via Terme Romane, che va percorsa dopo aver superato, alla propria destra, il Castello di Torre e il Museo Archeologico. Passati i resti di una villa romana, si arriva ad una piccola rotonda, nella quale si imbecca viale della Libertà percorrendolo sino a prendere via Confalonieri, l'ultima strada a destra prima della statale Pontebbana.

Giunti in via Rive Fontane, si continua a sinistra sino a trovare via San Valentino, che si percorre proseguendo dritti sino all'ingresso sud del parco omonimo. Attraversato il parco si esce in via Interna, in prossimità dell'Auditorium Concordia, tenendosi a

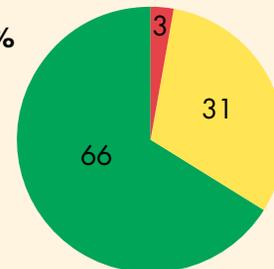
sinistra sino alla Casa dello studente, che si trova in via Concordia appena dopo il semaforo. Qui si attraversa il parco del Polisportivo di via Molinari, uscendo dopo le palestre ed il PalaMarrone ed imboccando via Matteotti, che si percorre sino allo stop, tenendosi poi a sinistra lungo viale Marconi. Sul lato destro di viale Marconi si prende la passerella che attraversa i laghetti, uscendo in via Torricella, dietro il campanile di San Giorgio. Percorrendo a sinistra via Torricella, si arriva all'incrocio con via Cavallotti, dove si tiene la destra attraversando piazzale Ellero ed arrivando al punto di partenza, in piazza XX Settembre.

Lunghezza: 8,8 Km	Tempo stimato	Calorie consumate	Risparmio sanitario	Vita guadagnata
Passeggio (4km h)	2h 12'	187 kcal	20 €	2,5 ore
Cammino (5km h)	1h 45'	341 kcal	38 €	5 ore
Fitwalking (6km h)	1h 28'	443 kcal	49 €	6 ore

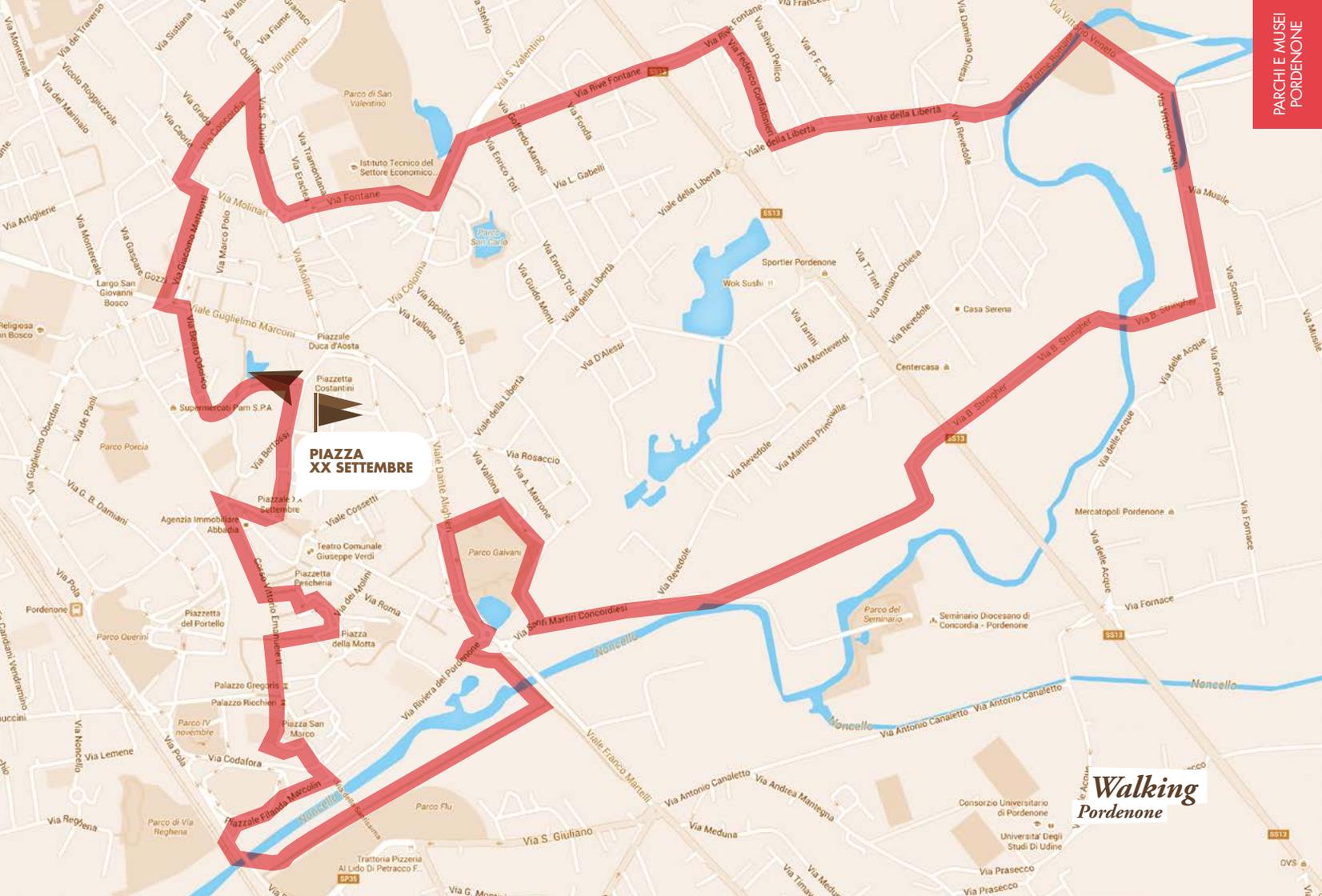


100 grammi di  
 lenticchie (secche)=  
**291 kcal**

### Contributo energetico in %



Equivalente di passeggio (4km h) = 65 grammi di lenticchie  
 Equivalente di cammino (5km h) = 120 grammi di lenticchie  
 Equivalente di fitwalking (6km h) = 150 grammi di lenticchie



**PIAZZA  
XX SETTEMBRE**

*Walking  
Pordenone*

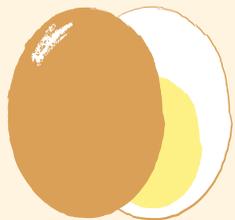
## Percorso Centrale

partenza  
da Piazzetta Cavour

**D**alla piazza centrale di Pordenone imboccare la strada che si trova a nordest, via Brusafiera, dirigendosi a sinistra. Giunti in Largo San Giorgio, prima del campanile prendere sulla destra il passaggio pedonale all'inizio di via Torricella, che attraversa i laghetti dell'Enel e sbuca in viale Marconi. Tenersi sulla sinistra e prendere, al secondo incrocio, via Matteotti, passando a fianco al Centro studi sino al Polisportivo di via Molinari. Entrare nel complesso e, superata la palestra, tenere la sinistra uscendo dal parco davanti alla Casa dello Studente, in via Concordia. Arrivati all'incrocio sulla destra, proseguire brevemente dritti per via Interna, dove subito dopo l'auditorium Concordia si entra sulla destra a Parco San Valentino, e si segue la strada che lo attraversa. Giunti in via San Valentino, accedere al Parco San Carlo e sbucare quindi in via Colonna. Qui ci si tiene a sinistra lungo via Ippolito Nievo e, incrociato viale Libertà, si prende – tenendosi

nuovamente sulla sinistra - via Narvesa, la prima laterale in direzione sud. Percorsa interamente via Narvesa, si giunge in via del Maglio, entrando sulla destra dopo pochi metri a Parco Galvani: superato lo spazio espositivo PARCO, si esce in viale Dante per poi imboccare viale Martelli in direzione Borgomeduna. Passata la doppia rotonda, superare il ponte ciclopedonale sul Noncello, per poi prendere sulla destra la strada non asfaltata che corre sull'argine, sino all'incrocio con via Pola. Breve inversione di rotta lungo via Riviera del Pordenone, e passaggio attorno a parcheggio Marcolin, imboccando la strada pedonale e ciclabile sino a raggiungere via Codafora, che va percorsa sulla sinistra sino ad attraversare i giardini di piazzale IV Novembre. Qui si sale nell'area direzionale, tenendosi sulla sinistra dopo un centinaio di metri per attraversare poi un altro parco, il Querini, e arrivare in viale Mazzini. Girando a destra ci si ricongiunge con il punto di partenza, in piazzetta Cavour.

Lunghezza: 5,9 Km	Tempo stimato	Calorie consumate	Risparmio sanitario	Vita guadagnata
Passeggio (4km h)	1h28'30"	128 kcal	14 €	2 ore
Cammino (5km h)	1h10'48"	234 kcal	26 €	3 ore
Fitwalking (6km h)	59' 00"	298 kcal	33 €	4 ore

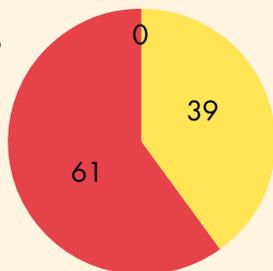


100 grammi  
di uovo =  
***128 kcal***

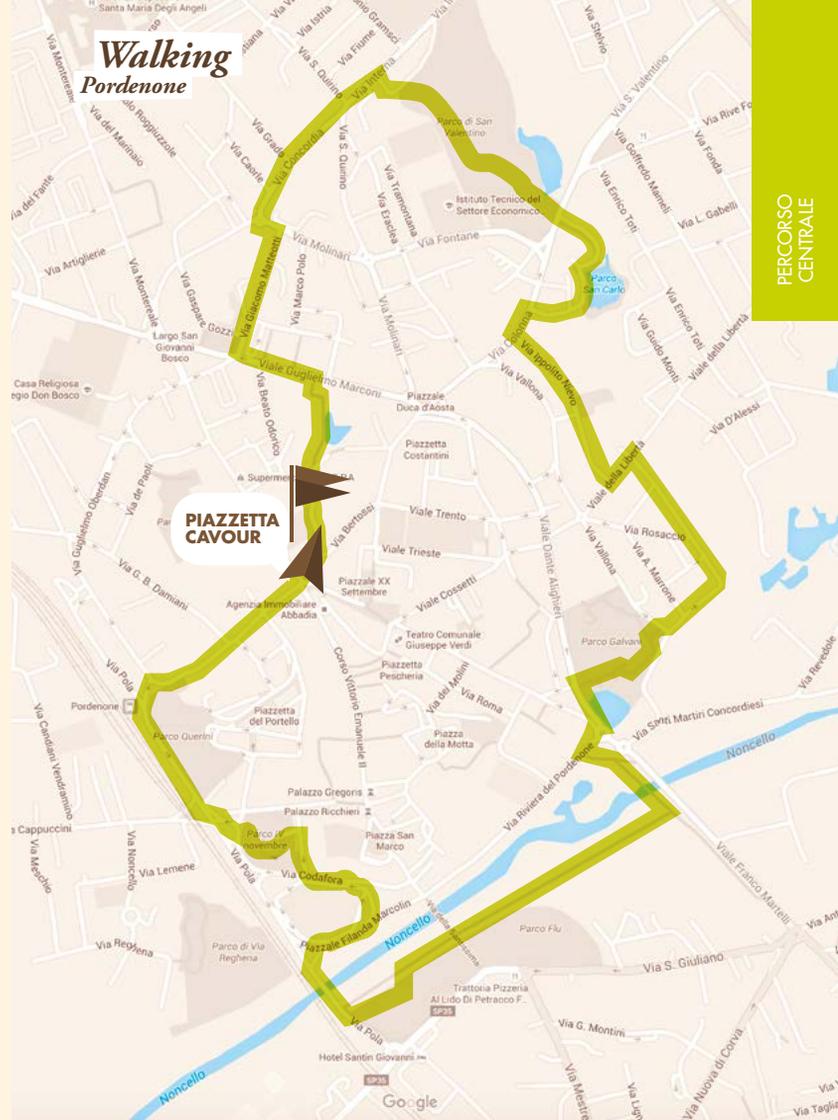
( peso di 1 uovo = 60 grammi )

### Contributo energetico in %

- proteine
- zuccheri
- grassi



Equivalente di passeggio (4km h) = 100 grammi di uovo  
 Equivalente di cammino (5km h) = 180 grammi di uovo  
 Equivalente di fitwalking (6km h) = 230 grammi di uovo



## Percorso Sacro Cuore

Partenza  
dal piazzale  
Sacro Cuore

Spalle alla chiesa del Sacro Cuore, si prende via Frisanco, tenendosi sulla sinistra ed imboccando prima via Navarons e quindi, sulla destra, via Poffabro, che poi diventa via Gramsci. All'incrocio con via Interna si prosegue a destra, attraversando il parcheggio dell'Istituto per geometri e imboccando via Tramontana sino all'intersezione con via Fontane. Si continua dritti, dopo una leggera deviazione sulla destra, percorrendo via Caboto sino allo stop, dove si tiene la sinistra su via Colonna, e successivamente su via San Valentino, superando il parco. Raggiunta via Galilei, che si trova sulla sinistra dopo il sottopasso, la si percorre scegliendo la prima strada sulla destra, via Stradelle, e percorrendola sino all'intersezione con via Zara. Imboccata a destra via Zara, si prende sulla sinistra via Slataper, terminata la quale si svolta a destra in via Nazario Sauro, dirigendosi poco prima del semaforo a sinistra lungo via Borgo Casoni, che si percorre sino in fondo tenendosi a destra. Attraversata via Piave, via Postumia porta in via di

Ragogna, che si percorre tenendosi sulla destra e raggiungendo la rotonda di via Carnaro. Qui ci si dirige verso il centro città lungo via Cantore e via Baracca e quindi, superata una rotonda, si sceglie via Rive Fontane. Attraversato il sottopasso, a sinistra si prende via d'Annunzio, che conduce in via Fonda. Girato nuovamente a sinistra, si arriva in viale Libertà che si percorre, a destra, sino all'incrocio con via Ippolito Nievo, sulla destra. Raggiunta via Colonna, si gira a destra proseguendo per via San Valentino e prendendo sulla sinistra via Stelvio, sino all'intersezione con via Canin, dove si gira a sinistra. Giunti in via Monte Pelmo ci si tiene a destra, attraversando un passaggio pedonale subito dopo il quale si tiene la sinistra giungendo in via Interna nei pressi di Parco San Valentino. All'intersezione, ci si dirige a Nord verso il Palacrisafulli, superandolo sino a quando, sulla sinistra, si percorre via Colvera raggiungendo il punto di partenza, piazzale Sacro Cuore.



Sacro Cuore



Lunghezza: 8,6 Km	Tempo stimato	Calorie consumate	Risparmio sanitario	Vita guadagnata
Passeggio (4km h)	2h09'00"	183 kcal	20 €	3 ore
Cammino (5km h)	1h43'10"	335 kcal	37 €	5 ore
Fitwalking (6km h)	1h26'00"	426 kcal	47 €	6 ore



100 grammi di  
olio di oliva=  
**900 kcal**

### Contributo energetico in %

- proteine
- zuccheri
- grassi



Equivalente di passeggio (4km h) = 14 grammi di olio d'oliva  
 Equivalente di cammino (5km h) = 37 grammi di olio d'oliva  
 Equivalente di fitwalking (6km h) = 47 grammi di olio d'oliva



Walking  
Pordenone

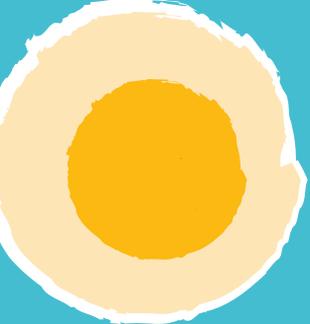
## Percorso Torre e Terme Romane

Partenza dal Parco  
di San Valentino

LATO SUD

**P**artendo dal lato sud di Parco San Valentino, lo si attraversa interamente uscendo quindi sul lato degli istituti scolastici, costeggiando l'area verde sulla destra lungo via Interna, ed imboccando la prima stradina sulla destra, a fianco del parcheggio del Liceo Grigoletti. Al termine della stradina, superato uno sbarramento che consente il passaggio solo a pedoni e ciclisti, si prende via monte Nero e quindi, sulla sinistra, via Monte Canin, seguendola sino a San Valentino. Qui, proseguendo dritti, si entra in via Fonda e, sulla sinistra, si imbecca via Rive Fontane. Ad una piccola rotonda, si sceglie la prima strada sulla destra, via Calvi, per poi giungere in Viale Libertà, dove ci si dirige a sinistra sino ad un'altra rotonda, proseguendo dritti nel verde di via Terme Romane, che sbuca davanti al Castello di Torre. Qui si passa il ponte sulla destra, e – mantenendosi sullo stesso lato – si prosegue in via Vittorio Veneto, sino a trovare un cancello sulla destra. Attraversatolo, si

prosegue sino ad un ponte sul Noncello, che porta nel parco del Seminario. Costeggiando il fiume, si esce dal parco tenendosi sulla sinistra e costeggiando la Curia vescovile sino a quando, sulla destra, si entra in via del Maglio, passando dietro parco Galvani e gli spazi espositivi di PARCO. Al termine di via del Maglio si prosegue lungo via Narvesa sino a ritrovare viale della Libertà, attraversato il quale sulla sinistra ci si dirige in via Ippolito Nievo per incrociare successivamente via della Colonna. Qui, tenendosi sulla destra, si entra a Parco San Carlo e, sempre seguendo la strada più a nord, si giunge al punto di partenza, l'ingresso del Parco di San Valentino.



## Castello Torre di Pordenone



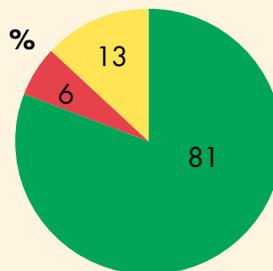
Lunghezza: 6,8 Km	Tempo stimato	Calorie consumate	Risparmio sanitario	Vita guadagnata
Passeggio (4km h)	1h42'00"	145 kcal	16 €	2 ore
Cammino (5km h)	1h21'35"	266 kcal	29 €	4 ore
Fitwalking (6km h)	1h07'59"	338 kcal	37 €	5 ore



100 grammi di  
pane tipo "rosetta"=  
**269 kcal**

### Contributo energetico in %

- proteine
- zuccheri
- grassi



Equivalente di passeggio (4km h) = 55 grammi di pane  
Equivalente di cammino (5km h) = 100 grammi di pane  
Equivalente di fitwalking (6km h) = 125 grammi di pane



Walking  
Pordenone

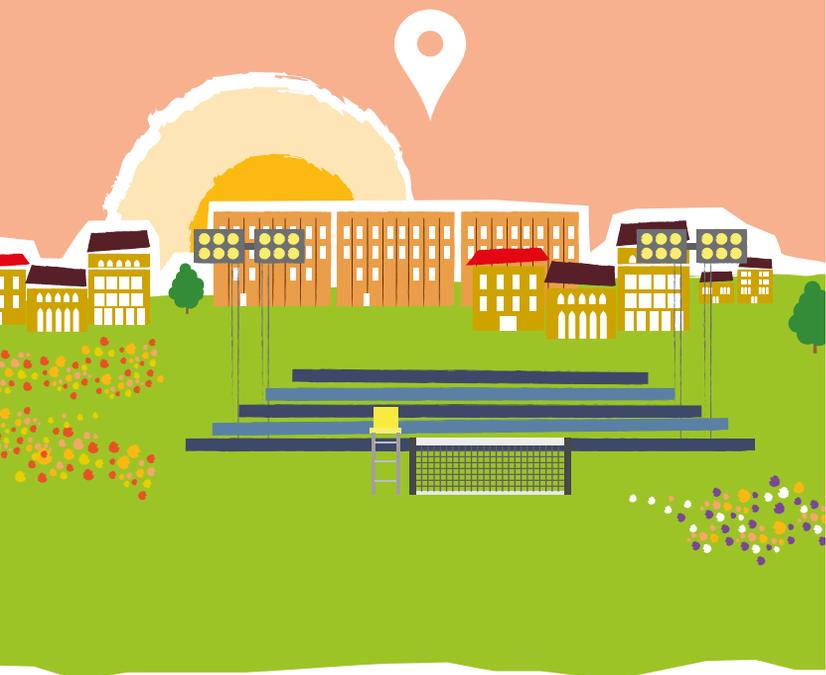
## Percorso campo di atletica Mario Agosti

Partenza campo  
di atletica CENTRO  
SPORTIVO MARIO AGOSTI  
DI VIA SAN VITO

**P**osizionandosi con le spalle alla nuova pista di atletica indoor, si inizia il percorso girando a sinistra in via San Vito, sino alla rotonda, per poi immettersi in via dello Stadio. La si percorre tutta per imboccare prima via Candiani e poi, a sinistra, via Cappuccini, in direzione del sottopassaggio. Superata la ferrovia, la si costeggia lungo via Pola sino a passare il ponte sul Noncello e, poco prima della rotonda, effettuare una inversione sulla sinistra arrivati all'attraversamento pedonale. Risaliti sino a passare nuovamente il fiume, si costeggia il parcheggio Filanda Marcolin, e si scende all'imbarcadere prendendo il passaggio che, alla fine dello stesso, porta in via Codafora. Tenendo la sinistra e attraversando diagonalmente il giardino del parco IV Novembre sino all'intersezione con via Gorizia, si continua con il percorso pedonale che porta fino in via Mazzini attraversando il centro direzionale. Girato a sinistra, si imbecca sulla destra via Damiani sino

all'intersezione con via De Paoli, sulla quale si svolta. Percorrendo sino in fondo in via De Paoli, si giunge in Corso Garibaldi, raggiungendo a nord largo San Giovanni e prendendo Viale Grigoletti, che è la strada sulla sinistra. Tenendosi sempre a sinistra, dopo circa 600 metri si prendono via Casarsa e successivamente via Rorario, attraversando una piccola area verde e giungendo in via Maggiore. Proseguendo dritti lungo una pista ciclabile, si passa dietro le scuole medie e si entra nel Parco dei Laghetti di Rorai, attraversando il quale, sulla sinistra, si sbuca in via Gradisca, percorrendola sino alla rotonda. Sulla sinistra qui si prende via Fontanzasse, al termine della quale, sulla destra, si imbecca nuovamente via San Vito sino a ritornare al punto di partenza, il Campo di atletica Mario Agosti.

campo di atletica  
Mario Agosti



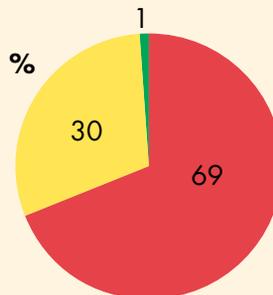
Lunghezza: 6,2 Km	Tempo stimato	Calorie consumate	Risparmio sanitario	Vita guadagnata
Passeggio (4km h)	1h 33' 00"	132 kcal	15 €	2 ore
Cammino (5km h)	1h 14' 23"	243 kcal	27 €	3 ore
Fitwalking (6km h)	1h 02' 00"	309 kcal	34 €	4 ore



100 grammi di  
mozzarella di mucca=  
**253 kcal**

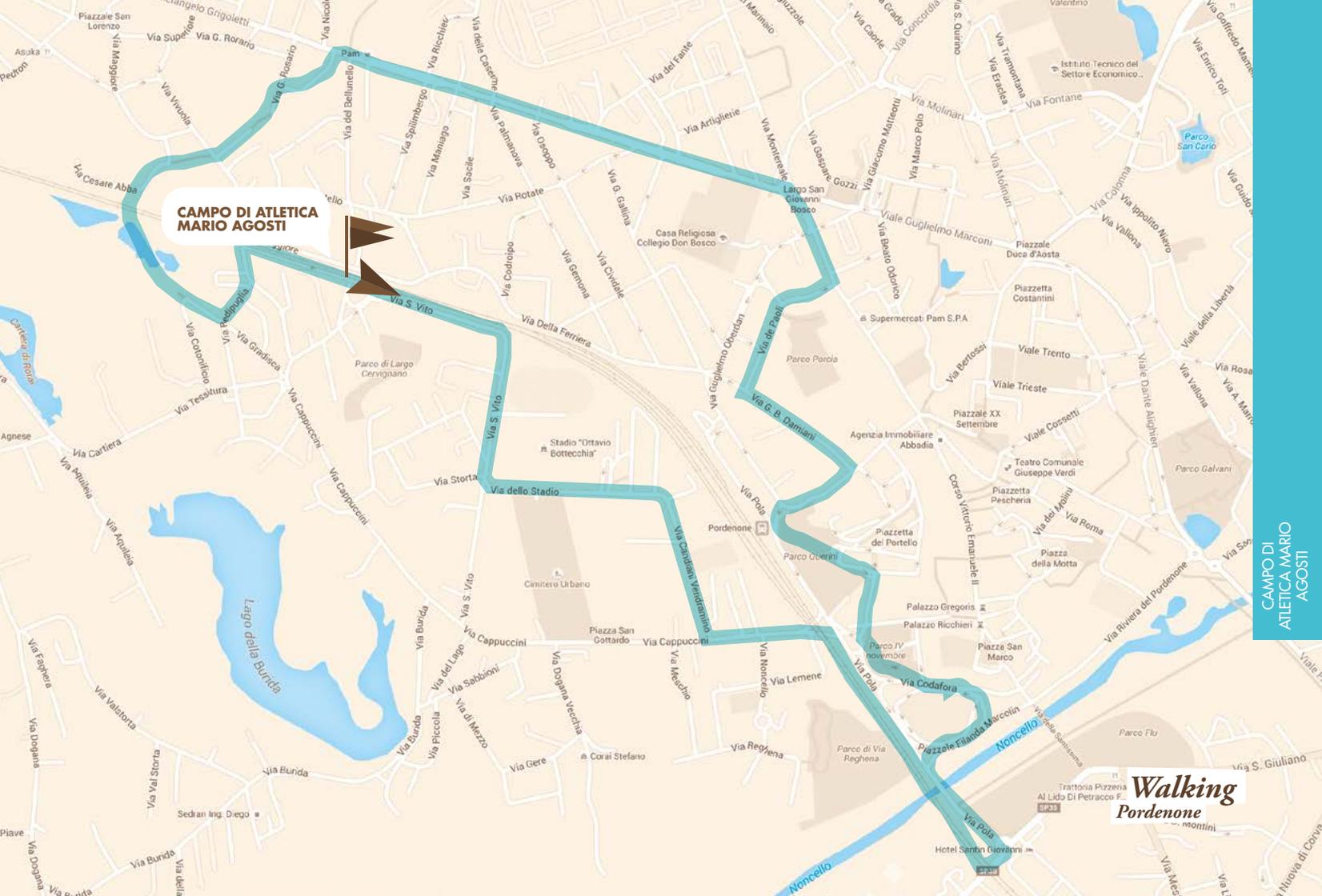
**Contributo energetico in %**

- proteine
- zuccheri
- grassi



Equivalente di passeggio (4km h) = 52 grammi di mozzarella  
 Equivalente di cammino (5km h) = 96 grammi di mozzarella  
 Equivalente di fitwalking (6km h) = 122 grammi di mozzarella

**CAMPO DI ATLETICA MARIO AGOSTI**



**CAMPO DI ATLETICA MARIO AGOSTI**

**Walking**  
**Pordenone**

Walking  
Pordenone

# Percorso Madonna delle Grazie

Partenza  
Santuario di  
Madonna delle  
Grazie

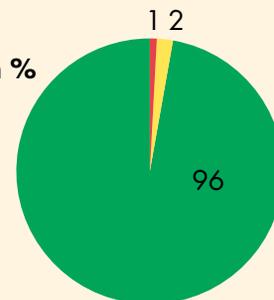
Partendo dal parcheggio del Santuario di Madonna delle Grazie, ci si dirige verso il centro di Pordenone, passando lungo viale Treviso sino alla Chiesa della Santissima Trinità, dove si attraversa la strada per dirigersi in direzione del ponte di Adamo ed Eva – in realtà Giove e Giunone –, prima del quale sulla destra si imbecca la strada sterrata che corre sull'argine. Percorso l'argine, si giunge in viale Martelli, dove si continua sulla destra lungo la ciclabile in direzione Borgomeduna. Giunti alla rotonda, si prosegue lungo la seconda strada sulla destra, via Nuova di Corva. Superato il sottopassaggio ferroviario, sulla destra si passa via Vecchia di Corva e quindi si incrocia via Spallanzani, presa la quale ci si dirige subito in via Bassini, a sinistra. Proseguendo dritti, si passa in via Monte Cavallo sino all'incrocio con via della Dogana, che si imbecca tenendosi a destra sino a ricongiungersi con il punto di partenza, il Santuario di Madonna delle Grazie.

Lunghezza: 3,7 Km	Tempo stimato	Calorie consumate	Risparmio sanitario	Vita guadagnata
Passeggio (4km h)	55' 30"	80 kcal	9 €	1 ore
Cammino (5km h)	44' 23"	146 kcal	16 €	2 ore
Fitwalking (6km h)	37' 00"	186 kcal	20 €	3 ore

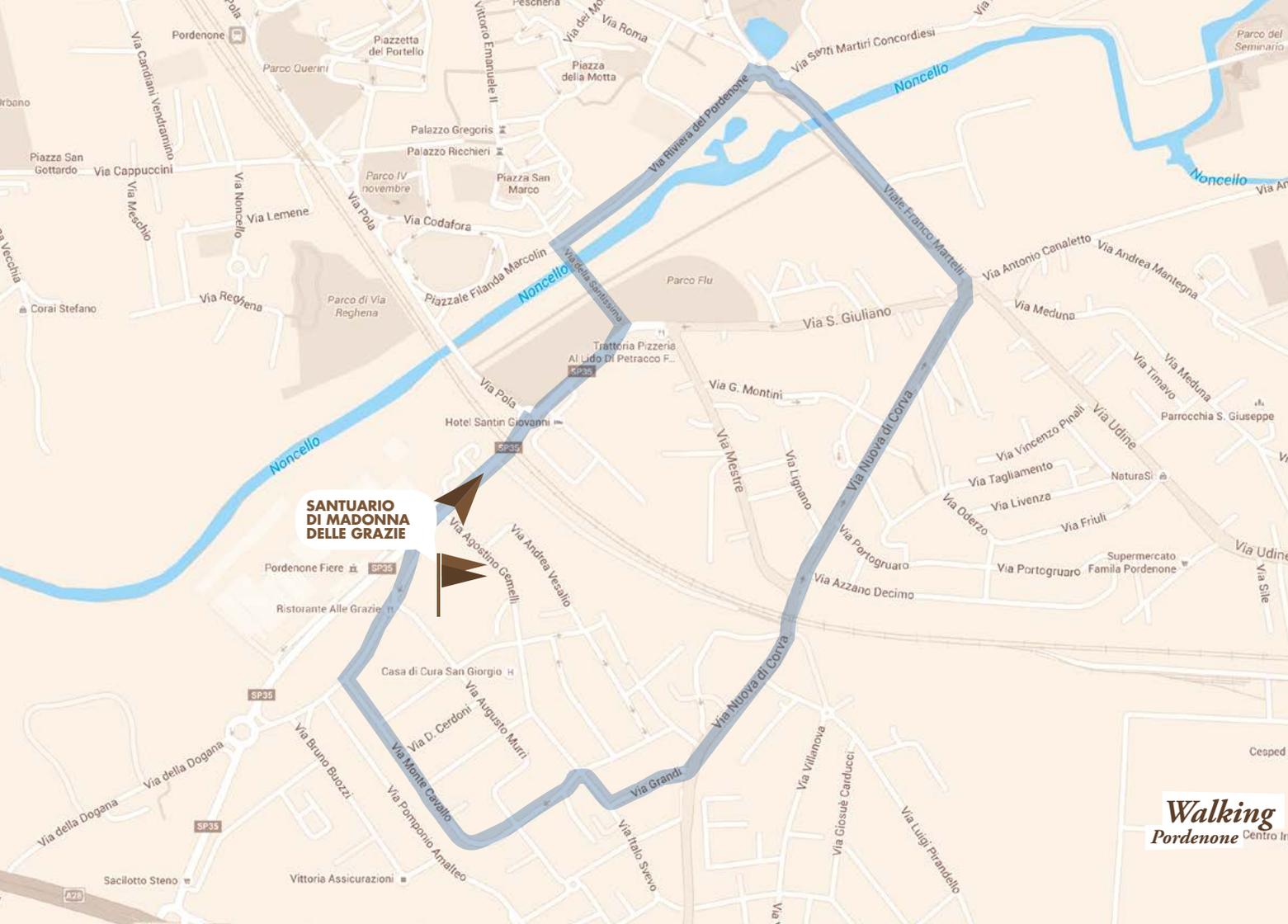


100 grammi di mela =  
**53 kcal**

## Contributo energetico in %



Equivalente di passeggio (4km h) = 211 grammi di mela  
Equivalente di cammino (5km h) = 384 grammi di mela  
Equivalente di fitwalking (6km h) = 490 grammi di mela



**SANTUARIO  
DI MADONNA  
DELLE GRAZIE**



**Walking**  
Pordenone Centro Ingresso

MADONNA  
DELLE GRAZIE

## Percorso Vallenoncello

Partenza via della Dogana

La partenza del percorso nel quartiere di Vallenoncello è al termine di via della Dogana, poco prima di una rotonda dove via Vallenoncello. Il percorso si snoda, per le caratteristiche della zona, cresciuta a contatto con il fiume, su un'andata ed un ritorno quasi coincidenti, in un ambiente nel quale la città incontra la campagna, di grande suggestione soprattutto se si volessero effettuare delle deviazioni in autonomia sino a raggiungere, utilizzando una delle tante strade laterali, l'argine del Noncello.

Da via della Dogana si continua, superando la rotonda costruita nei pressi di un centro commerciale, e proseguendo – passando anche la chiesa – sino alla piazza principale del quartiere. Via Vallenoncello, diventata via Valle, confluisce poi in via del Passo. Oltrepassata la piazza principale tenendosi sulla destra, la strada diventa sterrata, immergendosi ancora di più nella natura. Il percorso termina quando lo sterrato raggiunge la strada provinciale 35

Pordenone – Oderzo, che porta a Prata di Pordenone: qui è possibile invertire la rotta ripercorrendola sino in prossimità della Chiesa di Vallenoncello. Prima del piccolo parcheggio nei pressi della curva è possibile effettuare una deviazione sulla sinistra, affiancando il campanile per poi rientrare, tenendosi sempre sulla destra, sulla strada principale dalla quale si raggiunge, girando a sinistra, il punto di partenza in via della Dogana.

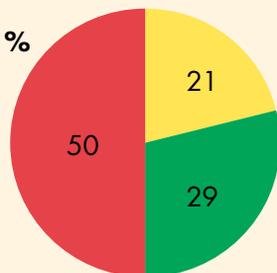
Lunghezza: 8,5 Km	Tempo stimato	Calorie consumate	Risparmio sanitario	Vita guadagnata
Passeggio (4km h)	2h07' 30"	181 kcal	20 €	3 ore
Cammino (5km h)	1h42' 00"	331 kcal	36 €	4 ore
Fitwalking (6km h)	1h25' 00"	421 kcal	46 €	5 ore



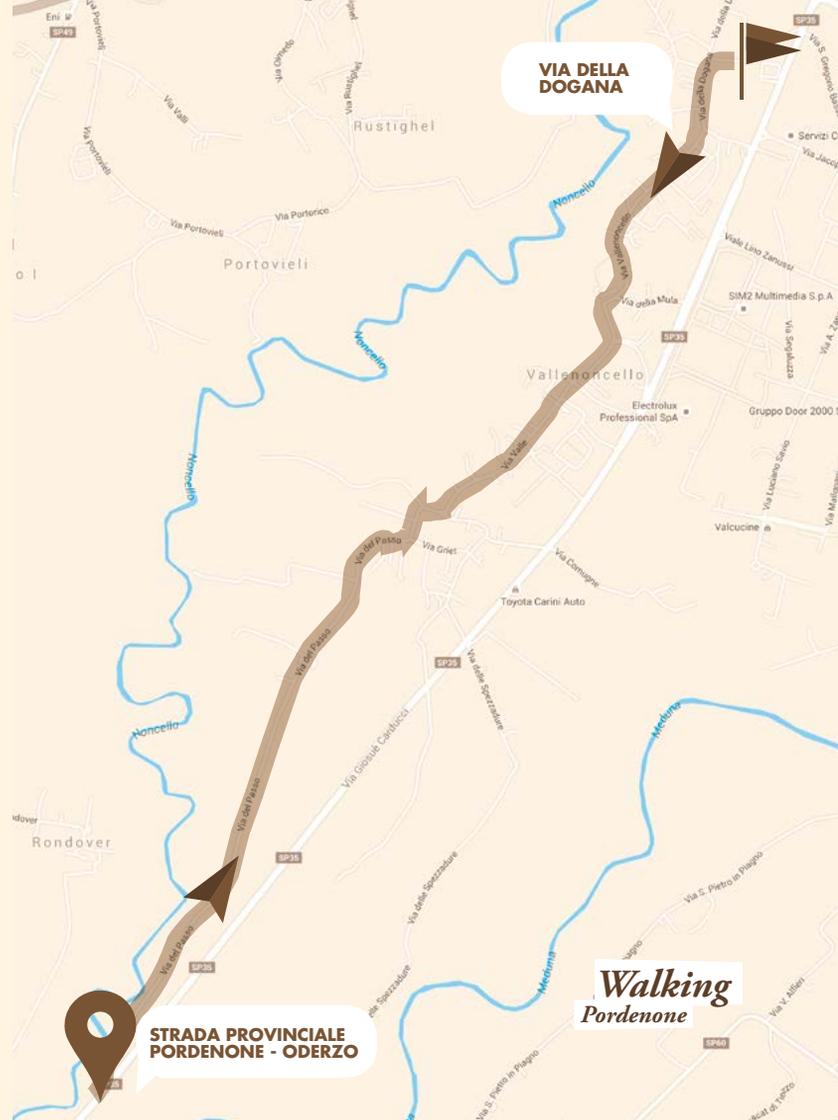
100 grammi  
di latte=  
**64 kcal**

### Contributo energetico in %

- proteine
- zuccheri
- grassi



Equivalente di passeggio (4km h) = 283 grammi di latte  
 Equivalente di cammino (5km h) = 517 grammi di latte  
 Equivalente di fitwalking (6km h) = 658 grammi di latte



# *Walking* *Pordenone*

Percorsi  
urbani  
e culturali



**coop**

Alleanza 3.0