

# Trieste

Passeggiare nella città del vento



Camminare fa bene perché

1

Aiuta a regolare il colesterolo buono

2

Predispone a un sonno riposante

3

Favorisce la circolazione

## Itinerario

TREKKING URBANO

●  
Palazzo  
Gopcevich

Lunghezza

3.5 km

Durata

45 min

Salita

47 m

Discesa

49 m

●  
Ponte Rosso

Ponte tra l'Europa occidentale, orientale e meridionale, Trieste è la città con uno dei porti più importanti del Mediterraneo. Terra di confine del Nord-Est, a due passi dalla Slovenia e dalla Croazia, possiede un'anima cosmopolita con un mix di culture che la rendono uno snodo culturale fondamentale per l'Italia. La sua posizione strategica e la sua bellezza la rendono una meta imperdibile da visitare

Non solo palazzi e il Castello di Miramare!

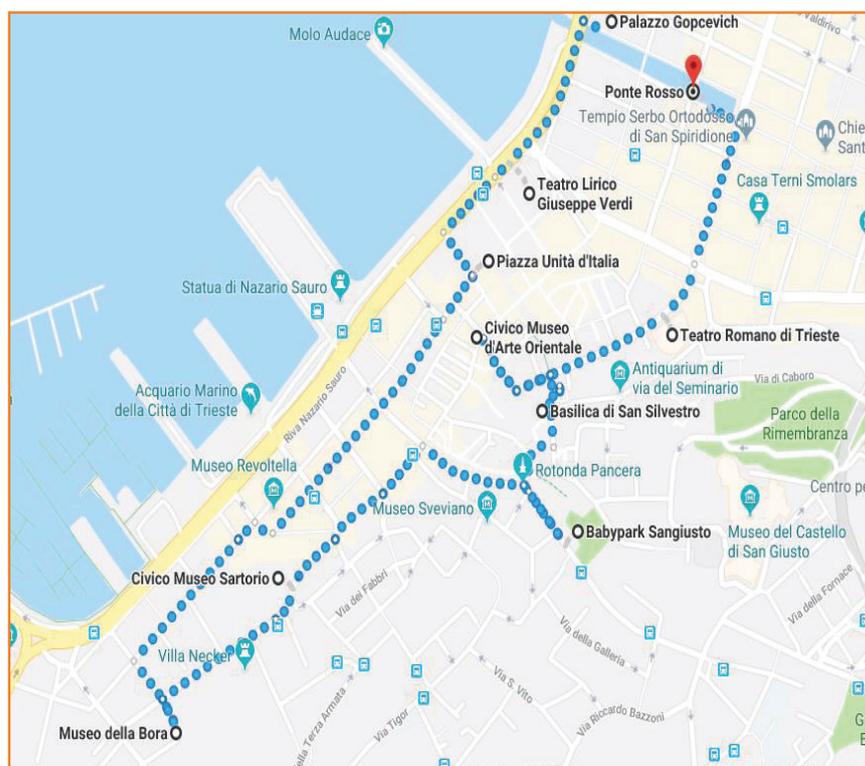
Il percorso in una "Trieste insolita" si addentra nel cuore del suo centro storico, costeggia il mare e attraversa luoghi meno conosciuti ai turisti che mostrano aspetti davvero interessanti della città.



Vai al percorso GPS:

<https://goo.gl/maps/TXgigDh8Xy22>

*Il percorso, della lunghezza di 3,5 chilometri e della percorrenza di circa tre quarti d'ora, parte da Palazzo Gopcevich e si conclude al Ponte Rosso, includendo otto tappe intermedie.*



I PERCORSI DEL BENESSERE

## PALAZZO GOPCEVICH



1

**Palazzo Gopcevich.** Uno dei palazzi più belli della città, costruito tra il 1847 e il 1850 su progetto di Giovanni Berlam, in puro stile eclettico. Ispirato al Palazzo Ducale di Venezia, è stato dimora di un

ricco commerciante per anni. Per i successivi proprietari il Palazzo era troppo grande, pertanto venne diviso in due ale: una metà verso il Canale di Ponterosso e l'altra verso Via Machiavelli.

280 mt

## TEATRO LIRICO GIUSEPPE VERDI

**Teatro Lirico Giuseppe Verdi.** Principale teatro di Trieste, è stato costruito all'inizio dell'800 con il nome di Teatro Nuovo, ribattezzato nel 1820 come Teatro Grande. Nel 1901 acquisisce il suo nome attuale, ovvero Teatro Verdi. Nel 1843-1844 è stato il palcoscenico

del Nabucco di Giuseppe Verdi con uno straordinario successo di pubblico, testimoniato dalle oltre venti repliche. L'ultimo restauro si è svolto tra 1991 e il 1997. Conosciuto in tutta Europa per il Festival internazionale dell'Operetta (dal 1950 al 2011).



2

## PIAZZA UNITÀ D'ITALIA



3

**Piazza Unità d'Italia.** Si trova ai piedi del Colle San Giusto e con i suoi 12280 metri quadrati è tra le piazze con affaccio sul mare più grandi d'Europa. In origine era denominata Piazza San Pietro, dal nome di una chiesa ivi esistente.

Fu rinominata Piazza Grande e, dal 1918 in poi, Piazza Unità d'Italia, quando la città venne annessa al Regno. L'aspetto attuale è frutto di numerose ristrutturazioni, l'ultima delle quali risale al 2001-2005.

220 mt

950 mt

## MUSEO DELLA BORA

**Museo della Bora.** Un museo nato per "celebrare" il vento, fortissimo, che spira su Trieste nei mesi freddi. Può essere considerato un laboratorio, ma anche uno spazio "work in progress", intimo e raccolto. È un piccolo centro di documentazione sul vento, un luogo

per sfogliare libri di autori di ieri e di oggi che hanno citato il vento triestino (da Stendhal a Rodari), dove scoprire materiali multimediali e curiosità eoliche da Trieste e dal mondo.



4

350 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

## CIVICO MUSEO SARTORIO



**Civico Museo Sartorio.** Riaperto nel 2006 dopo due anni di chiusura, è ospitato all'interno di una elegante villa borghese dell'800, una "casa museo" che al suo interno è ricca di arredi, opere d'arte e oggetti di uso

quotidiano. La villa, a pochi passi dal mare, è circondata da un giardino ed è sede anche di mostre temporanee ed eventi culturali.

600 mt

## BABYPARK SANGIUSTO

**Babypark Sangiusto.** Situato in Via San Michele questo parco è un'area verde dall'enorme valore per le famiglie e i bambini di Trieste, che possono qui trovare un'oasi di pace, giocare in tranquillità e in sicurezza.

Un vero e proprio parco giochi immerso nella natura, ben tenuto e molto rilassante anche per gli adulti che vogliono un momento di pausa dalla quotidianità.



## BASILICA DI SAN SILVESTRO



**Basilica di San Silvestro.** La basilica, di epoca romanica, è arricchita nella facciata da un sobrio ma elegante rosone. Davanti a quello che una volta era l'ingresso principale si trova il portico,

sormontato dal campanile, che probabilmente un tempo fungeva da torre difensiva lungo le mura della città. Nel 1928 questa chiesa è stata dichiarata monumento nazionale.

240 mt

250 mt

## CIVICO MUSEO D'ARTE ORIENTALE

**Civico Museo d'Arte Orientale.** Inaugurato nel marzo del 2001, è stato istituito dal Comune di Trieste ed è allestito nel Palazzetto Leo dei Civici Musei di Storia ed Arte, un palazzo settecentesco restaurato.

Il Museo valorizza le collezioni pervenute alla città grazie ai commerci marittimi tra Trieste e l'Estremo Oriente, ed è una vetrina di nicchia poco conosciuta anche dai triestini.



250 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE



9

**Teatro Romano di Trieste.** Il Teatro venne portato alla luce negli anni '30 dopo la demolizione delle case di epoca medievale, che erano sorte sfruttando le sue murature. Parzialmente ricostruito, sorge sul

pendio di San Giusto, ed è una cavea con gradinate che in origine erano in grado di ospitare tra i 3500 e i 6000 spettatori. Oggi viene utilizzato saltuariamente per degli spettacoli estivi.

350 mt

PONTE ROSSO

**Ponte Rosso.** Canal Grande è l'unico canale della città e lungo le sue sponde si affacciano palazzi, piazze, chiese e caffè storici. Un tempo era attraversato da tre ponti girevoli, ma oggi è rimasto solo il Ponte Rosso,

sul quale è possibile ammirare dal 2004 la statua di James Joyce, eretta in occasione del centenario dell'arrivo dello scrittore a Trieste.



10

Se dopo questa piacevole camminata  
ti è venuta un po' di fame guarda  
le nostre nuove ricette del benessere

[www.oliocuore.it](http://www.oliocuore.it)



I PERCORSI DEL BENESSERE