

26th 
INTERNATIONAL MASTER BUDO
seminar & competition



SPORTING CENTRE
Cervignano del Friuli (UD - Italy)
April 14-15-16, 2023

**“ALL TOGETHER
IN MEMORY
OF A GREAT
TEACHER AND
FRIEND”**

**KARATE KATA
KARATE KUMITE
KARATE CONTACT
JUJITSU DUO-SYSTEM
JUJITSU DUO-FIGHTING**

Patrocinio



Comune
di Cervignano

INFO:
+39.347.0349232
friuliveneziagiulia@federkarate.it
<http://friuli-venezia-giulia.federkarate.it>

Benvenuti alla

MASTER BUDO CUP 2023

CERVIGNANO DEL FRIULI (UD)

Palazzetto Comunale,

Piazzale Lancieri D'Aosta, 1

Domenica 16 Aprile 2023

KARATE: KATA - KUMITE - KARATE A CONTATTO

JUJUTSU: FIGHTING SYSTEM – DUO SYSTEM

Possono partecipare alla manifestazione tutti i Club/Società con numero illimitato di studenti, iscritti a qualsiasi Federazione/Ente Nazionale ed Internazionale

PROGRAMMA

Controllo iscrizioni e peso: dalle ore 13:00 alle 14:00

Inizio competizioni: ore 14:00

ISCRIZIONI:

Le iscrizioni devono essere inviate tramite gli appositi moduli, entro Mercoledì 12 Aprile 2023 al seguente indirizzo di posta elettronica: friuliveneziagiulia@federkarate.it

1 ^a categoria non iscritti al seminario.	€.15
1 ^a categoria iscritti anche al seminario	€.0
Successive (cadauna)	€.10
Duo System Jujutsu Team (a squadra) non iscritti al seminario	€.30
Duo System Jujutsu Team (a squadra) iscritti anche al seminario	€.0
Successive (cadauna)	€.20
Variazioni categorie di peso o età dopo il 12 Aprile 2023	€.10

Chiusura iscrizioni 12 Aprile 2023

NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI DOPO LA DATA DI SCADENZA

Non sarà rimborsata nessuna quota in caso di assenza dell'atleta.

MODALITA' D'ISCRIZIONE E PAGAMENTO:

Bonifico bancario:

IBAN Code: IT15 B086 2263 7310 1700 0350 721

Banca: Cassa Rurale FVG filiale di Cervignano del Friuli (Udine)

Beneficiario: FEDERAZIONE ITALIANA KARATE COMITATO REGIONALE FIK FVG

Il modulo d'iscrizione può essere scaricato dal sito internet:

<https://friuli-venezgia-giulia.federkarate.it/evento/2023/04/26th-international-master-budo-seminar-and-competition/>

KATA categorie e regole:

Bambini			Anni 5/7		
KA1	Bianca	Maschile	KA5	Bianca	Femminile
KA2	Gialla e Arancione	Maschile	KA6	Gialla e Arancione	Femminile
KA3	Verde e Blu	Maschile	KA7	Verde e Blu	Femminile
KA4	Marrone e Nera	Maschile	KA8	Marrone e Nera	Femminile

Ragazzi			Anni 8/9		
KA9	Bianca	Maschile	KA13	Bianca	Femminile
KA10	Gialla e Arancione	Maschile	KA14	Gialla e Arancione	Femminile
KA11	Verde e Blu	Maschile	KA15	Verde e Blu	Femminile
KA12	Marrone e Nera	Maschile	KA16	Marrone e Nera	Femminile

Speranze			Anni 10/11		
KA17	Bianca	Maschile	KA21	Bianca	Femminile
KA18	Gialla e Arancione	Maschile	KA22	Gialla e Arancione	Femminile
KA19	Verde e Blu	Maschile	KA23	Verde e Blu	Femminile
KA20	Marrone e Nera	Maschile	KA24	Marrone e Nera	Femminile

Esordienti			Anni 12/13		
KA25	Bianca	Maschile	KA29	Bianca	Femminile
KA26	Gialla e Arancione	Maschile	KA30	Gialla e Arancione	Femminile
KA27	Verde e Blu	Maschile	KA31	Verde e Blu	Femminile
KA28	Marrone e Nera	Maschile	KA32	Marrone e Nera	Femminile

Cadetti			Anni 14/15		
KA33	Bianca	Maschile	KA37	Bianca	Femminile
KA34	Gialla e Arancione	Maschile	KA38	Gialla e Arancione	Femminile
KA35	Verde e Blu	Maschile	KA39	Verde e Blu	Femminile
KA36	Marrone e Nera	Maschile	KA40	Marrone e Nera	Femminile

Juniores			Anni 16/17		
KA41	Bianca	Maschile	KA45	Bianca	Femminile
KA42	Gialla e Arancione	Maschile	KA46	Gialla e Arancione	Femminile
KA43	Verde e Blu	Maschile	KA47	Verde e Blu	Femminile
KA44	Marrone e Nera	Maschile	KA48	Marrone e Nera	Femminile

Regolamenti:

- Sono permessi solo kata di stili tradizionali.
- Tutte le categorie verranno valutate con il sistema a punteggio. Dalla categoria Esordienti marrone/nera le semifinali e le finali verranno valutate con il sistema delle bandierine.
- Da cintura bianca ad arancione potrà essere ripetuto lo stesso kata.
- Da cintura verde a nera non potrà essere ripetuto lo stesso kata ad eccezione degli spareggi.
- Kata superiori saranno accettati in tutte le categorie.
- **Gli atleti potranno competere anche nella categoria superiore di età.**
- Non sono previsti i ripescaggi.
- Verranno effettuate le finali anche per il terzo e quarto posto (*premiati solo i primi tre*).
- **Le cinture Blu e Rossa non verranno fornite dall'organizzazione.**

KUMITE individuale:

Bambini		Anni 5/7	
KU1	Maschile -25 Kg.	KU6	Femminile -30 Kg.
KU2	Maschile -30 Kg.	KU7	Femminile -35 Kg.
KU3	Maschile -35 Kg.	KU8	Femminile +35 Kg.
KU4	Maschile -40 Kg.		
KU5	Maschile +40 Kg.		

Ragazzi		Anni 8/9	
KU9	Maschile -30 Kg.	KU14	Femminile -35 Kg.
KU10	Maschile -35 Kg.	KU15	Femminile -40 Kg.
KU11	Maschile -40 Kg.	KU16	Femminile +40 Kg.
KU12	Maschile -45 Kg.		
KU13	Maschile +45 Kg.		

Speranze		Anni 10/11	
KU17	Maschile -35 Kg.	KU22	Femminile -37 Kg.
KU18	Maschile -40 Kg.	KU23	Femminile -42 Kg.
KU19	Maschile -45 Kg.	KU24	Femminile +42 Kg.
KU20	Maschile -50 Kg.		
KU21	Maschile +50 Kg.		

Esordienti		Anni 12/13	
KU25	Maschile -45 Kg.	KU30	Femminile -42 Kg.
KU26	Maschile -50 Kg.	KU31	Femminile -47 Kg.
KU27	Maschile -55 Kg.	KU32	Femminile +47 Kg.
KU28	Maschile -60 Kg.		
KU29	Maschile +60 Kg.		

Cadetti		Anni 14/15	
KU33	Maschile -52 Kg.	KU38	Femminile -47 Kg.
KU34	Maschile -57 Kg.	KU39	Femminile -55 Kg.
KU35	Maschile -63 Kg.	KU40	Femminile +55 Kg.
KU36	Maschile -70 Kg.		
KU37	Maschile +70 Kg.		

Juniore		Anni 16/17	
KU41	Maschile -55 Kg.	KU46	Femminile -50 Kg.
KU42	Maschile -61 Kg.	KU47	Femminile -58 Kg.
KU43	Maschile -68 Kg.	KU48	Femminile +58 Kg.
KU44	Maschile -75 Kg.		
KU45	Maschile +75 Kg.		

Durata degli incontri:
Esordienti A 1',20" (80 secondi);
Tutte le altre categorie 2'00" (2 minuti).

Tutti i competitori dovranno essere in regola con le protezioni obbligatorie:

- Guantini rosso e blu
- Protezione tibia rossa e blu
- Protezione piede rossa e blu
- Paradenti
- Corpetto (maschi e femmine) – Facoltativo per cadetti e Juniores
- Paraseno (femmine)
- Conchiglia (maschi)

- Per le categorie da BAMBINI a ESORDIENTI verrà applicato il regolamento Shobu Nihon (4 punti);
- Per le categorie CADETTI e JUNIORES verrà applicato il regolamento Shobu Sanbon (6 punti);
- I competitori non in possesso di tutte le regolamentari protezioni avranno un minuto per cambiarsi e presentarsi muniti dell'equipaggiamento personale richiesto; trascorso tale tempo verranno squalificati.
- **Le cinture Blu e Rossa non verranno fornite dall'organizzazione.**
- **Gli atleti potranno competere anche nelle categorie superiori di età ma non di peso.**
- Non sono previsti i ripescaggi.
- In tutte le categorie verranno effettuate le finali anche per il terzo e quarto posto (*premiati solo i primi tre*).
- **Tolleranza massima fuori peso gr.900.**

KARATE A CONTATTO:

Regolamento unificato under 14

Bambini		Anni 5/7	
KC1	Maschile -25 Kg.	KC6	Femminile -30 Kg.
KC2	Maschile -30 Kg.	KC7	Femminile -35 Kg.
KC3	Maschile -35 Kg.	KC8	Femminile +35 Kg.
KC4	Maschile -40 Kg.		
KC5	Maschile +40 Kg.		

Ragazzi		Anni 8/9	
KC9	Maschile -30 Kg.	KC14	Femminile -35 Kg.
KC10	Maschile -35 Kg.	KC15	Femminile -40 Kg.
KC11	Maschile -40 Kg.	KC16	Femminile +40 Kg.
KC12	Maschile -45 Kg.		
KC13	Maschile +45 Kg.		

Speranze		Anni 10/11	
KC17	Maschile -35 Kg.	KC22	Femminile -37 Kg.
KC18	Maschile -40 Kg.	KC23	Femminile -42 Kg.
KC19	Maschile -45 Kg.	KC24	Femminile +42 Kg.
KC20	Maschile -50 Kg.		
KC21	Maschile +50 Kg.		

Esordienti		Anni 12/13	
KC25	Maschile -45 Kg.	KC30	Femminile -42 Kg.
KC26	Maschile -50 Kg.	KC31	Femminile -47 Kg.
KC27	Maschile -55 Kg.	KC32	Femminile +47 Kg.
KC28	Maschile -60 Kg.		
KC29	Maschile +60 Kg.		

JU JUTSU - FIGHTING SYSTEM: Under 12 (2012/2019).

Categorie di peso:

DF1	Open	2018/2019	Maschile e femminile categoria unica
DF2	-20 Kg.	2012/2017	Maschile e femminile categoria unica
DF3	-25 Kg.	2012/2017	Maschile e femminile categoria unica
DF4	-30 Kg.	2012/2017	Maschile
DF5	-30 Kg.	2012/2017	Femminile
DF6	-35 Kg.	2012/2017	Maschile
DF7	-35 Kg.	2012/2017	Femminile
DF8	-40 Kg.	2012/2017	Maschile
DF9	-40 Kg.	2012/2017	Femminile
DF10	-45 Kg.	2012/2017	Maschile
DF11	-45 Kg.	2012/2017	Femminile
DF12	-50 Kg.	2012/2017	Maschile
DF13	-50 Kg.	2012/2017	Femminile

DF1 – **CATEGORIA SPECIALE**: riservata ai bambini di 4 e 5 anni. Categoria unica di peso, cintrura e sesso.

Durata degli incontri:

Tempo massimo: "Under 12" 80 secondi

Tolleranza massima fuori peso gr.900.

Gli atleti potranno competere anche nella categoria superiore di peso.

Verranno effettuate le finali anche per il terzo e quarto posto (*premiati solo i primi tre*).

Si ricorda che le cinture Blu e Rossa non verranno fornite dall'organizzazione.

JU JUTSU - DUO SYSTEM: categoria unica senza distinzione di grado.

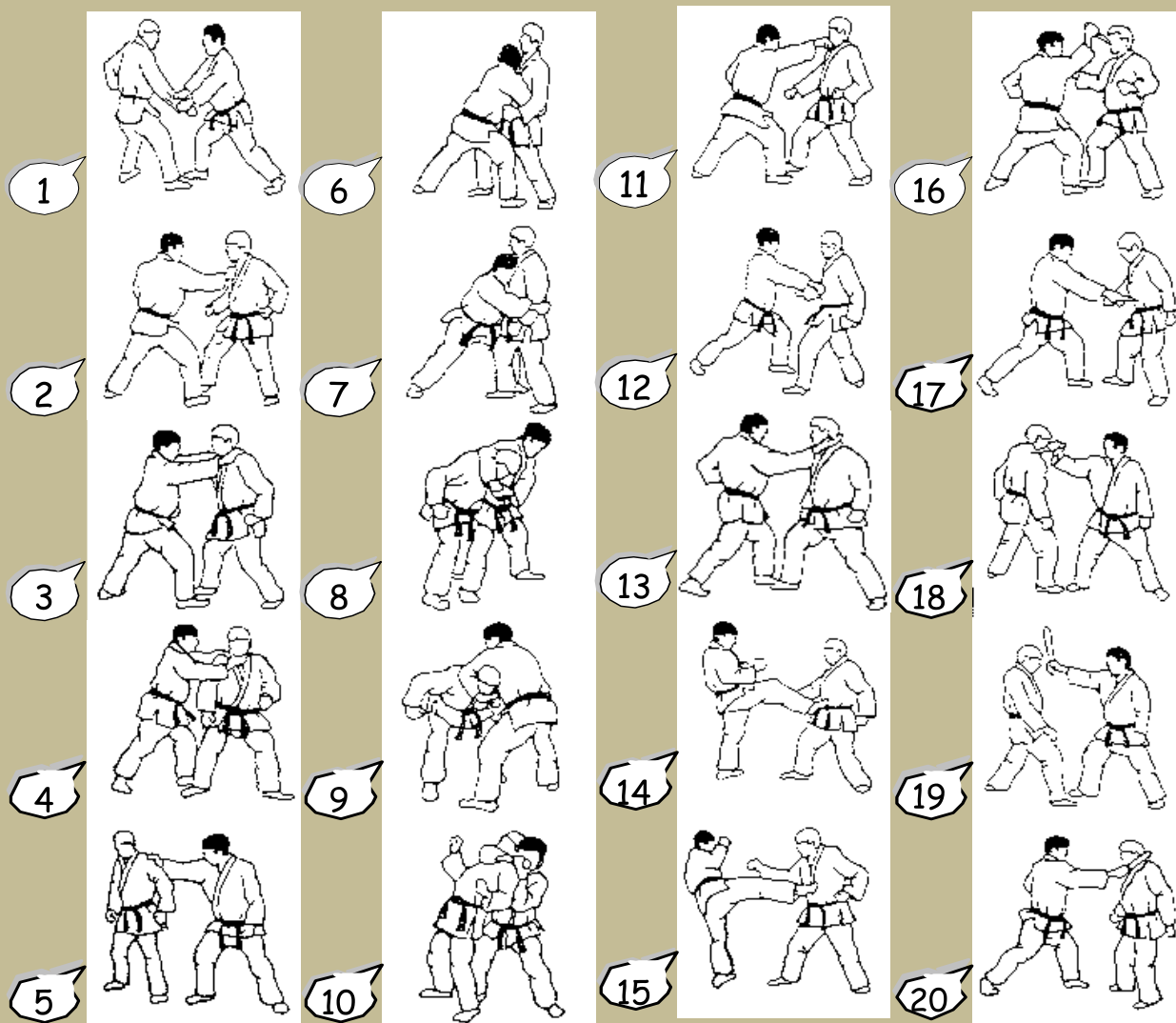
DS1	Under 6	2018/2019	Anni 4/5
DS2	Under 8	2016/2017	Anni 6/7
DS3	Under 10	2014/2015	Anni 8/9
DS4	Under 12	2012/2013	Anni 10/11
DS5	Under 14	2010/2011	Anni 12/13

I partecipanti a questa specialità potranno cimentarsi nella loro performance componendo un Team sia per la loro categoria che per quella superiore. La squadra potrà essere composta anche da atleti di sesso opposto ed età differenti. Nel caso di appartenenti a categorie diverse, questi dovranno competere in quella superiore. Le squadre dovranno presentare una combinazione di Difesa Personale di 6 tecniche (3 tecniche per atleta in tutte le categorie ad esclusione della A nella quale dovranno presentarne solo 2) scelte tra i 20 attacchi obbligatori previsti dal regolamento di gara.

Gli atleti potranno competere anche nella categoria superiore di età.

Le cinture Blu e Rossa non verranno fornite dall'organizzazione.

ATTACCHI OBBLIGATORI DUO SYSTEM:



PASS COACH: deve essere richiesto mediante il modulo d'iscrizione atleti e coach scrivendo il codice: **PC1**.

NORME GENERALI:

- 1) Possono partecipare alla manifestazione tutti i Club/Team con numero illimitato di studenti, iscritti a qualsiasi Federazione/EPS Nazionale ed Internazionale.
- 2) Tutti i partecipanti dovranno esibire, su richiesta, il Budopass o la tessera della Federazione/EPS nazionale o internazionale d'appartenenza, non che un idoneo documento di identità, per gli eventuali controlli che si rendessero necessari.
- 3) **Tutti gli atleti dovranno presentarsi al controllo accreditati come specificato nei comunicati pubblicati nel sito dell'evento (<https://friuli-venezia-giulia.federkarate.it/evento/2023/04/26th-international-master-budo-seminar-and-competition/>). Per quanto riguarda i pesi, sarà ammessa una tolleranza massima di gr.900. **Alla fine dei controlli verranno generati i tabelloni di gara definitivi, gli atleti che non avranno effettuato il controllo, verranno esclusi e non potranno gareggiare.****
- 4) Sono possibili modifiche e cancellazioni fino al giorno di scadenza iscrizioni. Dopo tale data, qualsiasi cambio di categoria di peso o per errata data di nascita comporterà una penale di €.10,00. Non sarà rimborsata nessuna quota in caso di assenza dell'atleta.
- 5) I Coach sono tenuti a verificare che tutti i loro atleti siano stati regolarmente inseriti nelle rispettive categorie. I tabelloni di gara verranno esposti all'ingresso del palazzetto. In caso di modifiche, quest'ultime dovranno essere comunicate al Check Point presente all'ingresso atleti della struttura sportiva, entro gli orari d'accredito specificati nei comunicati presenti nel sito dell'evento (www.ykkfinternational.com/events/international-master-budo). L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali squalifiche dovute a registrazioni ed iscrizioni non corrette o dimenticate.
- 6) **L'accesso all'area di gara è consentito solo ai coach provvisti di regolare pass e in divisa sociale. Questi potranno seguire l'incontro dei loro atleti seduti sulle apposite sedie poste al lato dei tatami.**
- 7) **Ogni Club/Team riceverà un pass Coach ogni 10 atleti iscritti. Tutti i pass saranno al nominativo per cui bisognerà richiederli precedentemente all'atto dell'iscrizione specificando il nome dei tecnici nell'apposito modulo. E' obbligatorio portare con se il PASS che deve essere ben visibile e tenuto con la massima diligenza in quanto non potrà essere riemesso in casi di smarrimento.**
- 8) I Pass Guest/Vip, devono essere richiesti all'organizzazione tramite l'indirizzo mail referee@ykkfinternational.com
- 9) Potranno accedere all'area tatami esclusivamente gli atleti della categoria in gara. Gli atleti della categoria successiva dovranno prepararsi recandosi nell'area a loro riservata, "Meeting Point".
- 10) Tutti i partecipanti, su responsabilità del presidente del club d'appartenenza, dovranno essere in regola con le certificazioni sanitarie come previsto dalle vigenti leggi nazionali.
- 11) L'organizzazione declina ogni responsabilità per qualsiasi incidente dovesse verificarsi a persone o cose prima, durante e dopo lo svolgimento della gara.
- 12) **Ogni società potrà presentare i suoi ufficiali di gara, i quali saranno i benvenuti, previa comunicazione alla segreteria FIK FVG (friuliveneziagiulia@federkarate.it) entro e non oltre mercoledì 12 Aprile 2023.**
- 13) L'ingresso del pubblico alla manifestazione è gratuito.

PREMIAZIONI:

- 1) Verranno premiati i primi 3 classificati di ogni specialità e categoria con medaglie.
- 2) Medaglia di partecipazione a tutti i bambini categorie under 12

Alla cerimonia di premiazione, i vincitori dovranno salire sul podio in kimono o tuta sociale.

HOTEL CONVENZIONATO:

Hotel Attianese ***

Via Cisis, 31

33052 Cervignano del Friuli (UD)

Telefono: +39.0431.041044

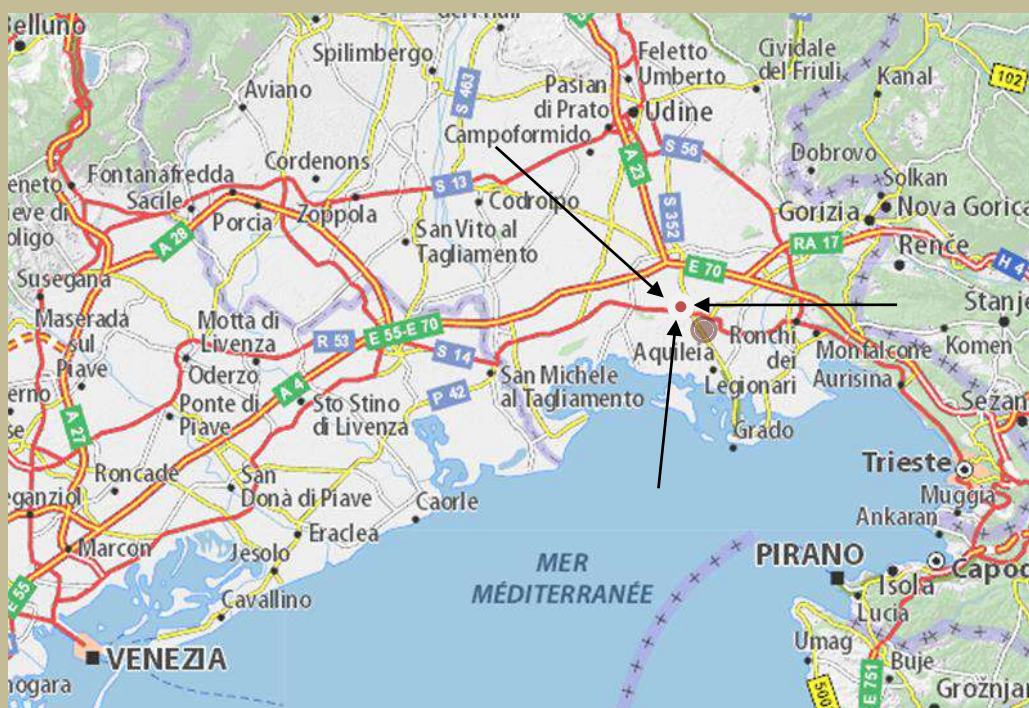
E-mail: info@attianesehotel.com

**ORARI ACCREDITO CLUB E CONTROLLO ATLETI
SONO PUBBLICATI NEL SITO FIK FVG**

<https://friuli-venezia-giulia.federkarate.it/evento/2023/04/26th-international-master-budo-seminar-and-competition/>

Gli orari specificati sono tassativi,
pertanto l'atleta che non effettuerà il controllo
o che si presenterà dopo tale termine
verrà automaticamente escluso dalla competizione.

**Scadenza iscrizioni
MERCOLEDI' 12 APRILE 2023**



CON L'AUTOMOBILE:

Per chi proviene da MILANO/BOLOGNA/VENEZIA, seguire l'Autostrada A4 direzione TRIESTE e prendere l'uscita Palmanova.

Per chi proviene da TARVISIO/UDINE, seguire l'Autostrada A4 direzione TRIESTE e prendere l'uscita Palmanova.

Per chi proviene da TRIESTE, seguire l'Autostrada A4 in direzione VENEZIA e prendere l'uscita Villesse/Gorizia.

CON IL TRENO:

Stazione ferroviaria di Cervignano/Aquileia/Grado.

CON L'AEREO:

- Aeroporto "Ronchi dei Legionari" di Trieste, distanza 14 chilometri.
- Aeroporto "Marco Polo" di Venezia, distanza 106 chilometri.
- Aeroporto "Antonio Canova" di Treviso, distanza 115 chilometri.

La città di CERVIGNANO DEL FRIULI

La storia di Cervignano del Friuli è indissolubilmente legata alle vicende di Aquileia, in quanto all'epoca della fondazione della grande metropoli romana i suoi territori furono ceduti ad un nobile patrizio.

Il toponimo deriva probabilmente dal nome della famiglia che aveva ricevuto la donazione del territorio, Gens Serviliana, modificato successivamente nell'attuale Cervignano.

Nel 452, durante le invasioni degli Unni, Cervignano del Friuli fu rasa al suolo subendo la stessa sorte della vicina Aquileia; l'episodio rappresentò solo l'inizio di una lunga serie di incursioni devastanti da parte delle popolazioni barbariche.

Nel 568, l'occupazione della zona da parte dei Longobardi del Re Alboino coincise con la fondazione di quella che sarebbe diventata la più antica Abbazia di monaci benedettini del Friuli, la Abbazia di S. Michele Arcangelo; l'edificio, venerato dalla suddetta popolazione neoconvertita, subì nel corso dei secoli ripetuti assalti da parte delle popolazioni barbariche le quali lo distrussero definitivamente nel corso del secolo X.

Le sorti degli abitanti della zona furono risollevate solamente dalle Benedettine del Monastero di S. Maria di Aquileia, alle quali il Patriarcato aveva donato il territorio cervignanese, paludoso e improduttivo; le monache furono in grado di attuare un programma di bonifica e di ripopolazione che riportò la vita nella zona.

Dal 1420 in poi, Cervignano subì la dominazione della Serenissima e dell'Austria; nel 1807 entrò a far parte del Regno Italico di Napoleone per poi ridiventare possesso dell'antico padrone, l'Austria.

La zona fu occupata dalle truppe italiane nel 1915, diventando un notevole centro militare.



Monumenti e luoghi d'interesse

Il Duomo.

Chiesa madre di San Michele Arcangelo.

Villa Bresciani-Attems-Auersperg (via Trieste).

Cappella di Santa Croce.

Villa Chiozza.

Villa De Obizzi Lanzone (Borgo Gortani).

Castello di Strassoldo.

PALMANOVA

Palmanova è il capolavoro dell'architettura militare veneziana, una città fortezza progettata e costruita per difendere i confini regionali dalle minacce straniere, soprattutto dei Turchi.

È un modello di città unico nel suo genere, a forma di **stella a nove punte** perfettamente simmetrica, con una piazza centrale.

Il centro storico di Palmanova si raggiunge attraverso tre Porte Monumentali, denominate Aquileia, Udine e Cividale, e da qualunque direzione si arrivi il punto di sbocco è la Piazza Grande, l'antica piazza d'armi.

La sua forma è di un esagono perfetto su cui si affacciano eleganti e importanti palazzi, tra cui il Duomo, custode di opere di notevole interesse, e il Civico Museo Storico, che conserva armi, cimeli e documenti che illustrano la storia della città-fortezza dalla nascita alla Seconda Guerra Mondiale.



AQUILEIA

Aquileia ha un'area archeologica di eccezionale importanza, considerata dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità.

Colonizzata nel 181 a.C. in "agro gallorum", Aquileia sorge come testa di ponte per la conquista romana delle aree danubiane e con lo scopo di difendere i confini orientali per incrementare il già florido commercio tra il bacino del Mediterraneo orientale ed i paesi transalpini.

Gli scavi hanno messo in luce resti del foro romano e di una basilica, del sepolcreto, di pavimenti in mosaico e fondazioni di case (fondi Cal ed ex Cossar), di statue della Via Sacra, dei mercati, di mura, del porto fluviale, di un grande mausoleo e d'altro.

La splendida Basilica di Santa Maria Assunta, che si affaccia sulla storica Piazza Capitolo, fu eretta su un edificio del IV secolo, su cui vennero effettuati nei secoli successivi numerosi ampliamenti (poi in gran parte distrutti durante le invasioni barbariche). Nel tempio si possono ammirare anzitutto i famosi mosaici paleocristiani (IV sec.) che costituiscono una tappa fondamentale nella storia dell'arte italiana.

Il maestoso Campanile della Basilica, costruito verso l'anno Mille come torre di vedetta, dall'alto dei suoi 73 metri, non solo crea uno scenario solenne, ma offre anche la possibilità di godere di una vista mozzafiato.

Poi, di grande rilievo sono gli affreschi della cripta dell'IX sec. Importante per conoscere la storia di Aquileia cristiana dei primi secoli è anche la Cripta degli Scavi con i bellissimi mosaici della chiesa costruita nel IV secolo dal vescovo Teodoro sulle strutture di un'antica villa romana.

Con il sole o con la pioggia, merita una visita il Museo Archeologico Nazionale di Villa Cassis, considerato uno dei maggiori musei archeologici dell'Italia Settentrionale con reperti tutti provenienti da Aquileia o dalle immediate vicinanze. Degne di note sono le produzioni di gemme incise, vetri e ambre, ma anche i mosaici pavimentali e il ricco patrimonio epigrafico e lapidario.

Da visitare anche il Museo Paleocristiano in località Monastero (aperto: da martedì a domenica 8.30-13.30) e dove si può ammirare la più grande raccolta di "titoli" in greco e latino, oltre 130 iscrizioni, e altri reperti paleocristiani e altomedievali e dove è possibile ammirare dall'alto di due grandi terrazze il ricco pavimento musivo.



GRADO

L'isola d'oro dalle fattezze veneziane, è impreziosita da un dedalo di isolotti che formano la sua suggestiva laguna. Tutti da scoprire, poi, i paradisi naturali tutelati da due riserve naturali.

Unita alla terraferma da una sottile striscia di terra, Grado custodisce un centro storico dalla grazia veneziana, dove sarà bello perdersi tra campielli e vicoli, sorvegliati dalle pittoresche case dei pescatori, strette una all'altra: affascinante mondo a sè dove sembra che il tempo si sia fermato. Nella splendida cornice di Campo dei Patriarchi nella "città vecchia" si possono ammirare gli edifici paleocristiani della Basilica di Santa Eufemia, dalla quale si erge l'Anzolo San Michele, simbolo della città stessa, con il Battistero e il Lapidario e la Basilica di Santa Maria della Grazie, la più antica di tutta Grado.

La centrale Piazza Biagio Marin, fulcro della vita cittadina, è dedicata al famoso poeta locale: qui, si possono ammirare i resti dell'antico insediamento della Basilica della Corte.

Il centro storico appartiene ai pedoni che possono scoprire in tutta tranquillità i suoi aspetti più caratteristici.

Passeggiando sul lungomare Nazario Sauro, si può godere di uno splendido panorama sul Carso, Trieste e la costa istriana.

L'aristocrazia asburgica veniva qui per i bagni e le pregiate Terme marine di Grado fin dagli inizi dell'Ottocento. Terme recentemente ristrutturate e dotate di aree dedicate alla medicina estetica, che offrono programmi articolati: dalla talassoterapia alla prevenzione dell'invecchiamento cutaneo. Suggestive passeggiate per godere di spettacolari tramonti o dell'ombra fitta dei pini marittimi.

Autentici paradisi per il birdwatching, da raggiungere anche attraverso incantevoli piste ciclabili: la Riserva naturale della Valle Cavanata e la Riserva naturale della Foce dell'Isonzo sono lembi dove s'odono il canto di miriadi d'uccelli e il fruscio delle canne palustri mosse dal vento. E null'altro. La gente di queste terre si è sempre sostenuta con la pesca. E usava come rifugio i tipici casoni di canne che popolano ancora la laguna. La cucina di mare, perciò, elabora tradizioni antichissime ed è rappresentata dal piatto tipico più famoso: il *boreto a la graisàna*.



TRIESTE

Trieste è la città più internazionale della regione, sospesa tra un passato glorioso di "piccola Vienna sul mare" e un presente da città cosmopolita. Dal molo Audace alla vecchia Lanterna è un susseguirsi di vele, vetrine di antiquari, botteghe e splendidi palazzi: in lontananza si intuisce il bianco profilo di Miramare, il romantico castello di Massimiliano e Carlotta d'Asburgo. L'eleganza della città traspare nei suoi palazzi che parlano con il linguaggio neoclassico, liberty, eclettico e barocco e convivono armoniosamente con vestigia romane, edifici del Settecento e di stampo asburgico.

Uno dei prodotti di punta di Trieste è il caffè. Porto franco per l'importazione del caffè sin dal Settecento, il porto di Trieste è il più importante nel Mediterraneo per i traffici di caffè: qui arrivano chicchi destinati non solo alle torrefazioni locali ma a quelle di tutto il mondo. Ma caffè a Trieste fa rima anche con letteratura: numerosi e bellissimi sono i caffè letterari, locali storici dal fascino retrò frequentati in passato da poeti e scrittori quali James Joyce, Italo Svevo, Umberto Saba. Fare una pausa caffè in uno dei caffè storici di Trieste è un vero e proprio rito, assolutamente da non perdere e il cui fascino si è esteso anche al parlato. Volete sapere cos'è un gocciato o assaggiare un capo in b? Allora dovete venire a Trieste, solo qui lo scoprirete.....

Trieste è terra di incroci culturali: da secoli trovano qui ospitalità, tra le altre, la chiesa greco-ortodossa e quella serbo-ortodossa, la sinagoga, la chiesa evangelica luterana e quella elvetica, la più antica della città. Ma Trieste è anche il mare che si insinua in città e pervade con il suo umore il vivere stesso: la gente, qui, coglie ogni occasione per godersi il mare, e popola la riviera e gli stabilimenti balneari - nel dialetto locale "bagni" - tutto l'anno, per prendere il sole, fare un tuffo o una semplice passeggiata. Alle spalle della città il promontorio carsico con colori, tradizioni e sapori inconfondibili, le grotte, le doline e una natura incontaminata.



PER ULTERIORI INFORMAZIONI CONTATTACI

(+39) 347.0349232

friuliveneziagiulia@federkarate.it

o visita il sito:

<https://friuli-venezia-giulia.federkarate.it/>

*sportivi saluti
a nome dell'Organizzazione*

*Giovanni Di Meglio
Event Manager*

*Clara Fogar
Direzione Gara - Coordinamento Arbitri*

*Fabio Maglione
Segreteria Gruppo Arbitri*