

# Vivere e viaggiare slow Slow življenje in potovanje



cooperazione territoriale europea  
programma per la cooperazione  
transfrontaliera  
**Italia-Slovenia**  
2007-2014  
2007-2014  
progetto territoriale di cooperazione  
program Cezmeprava sodotovanje  
Slovenija-Italija



investiamo nel  
vostro futuro!  
Naložba v vašo  
prihodnost!  
[www.ita-slo.eu](http://www.ita-slo.eu)

progetto cofinanziato dal Fondo europeo di sviluppo regionale  
Progetti cofinanziati dall'Unione europea  
e dal governo italiano



AUTORE/AVTOR - Dario Gasparo, ecothema  
TRADUZIONE/PREVODI - Peter Senizza  
SCHEDE/OBRAZCI - Dario Gasparo, Dorian Lorenzutti, Luisa Zappa, ecothema  
EDITING/UREJANJE - ArtGroup  
FOTO/FOTOGRAFIJE - Dario Gasparo  
GRAFICA/GRAFIČNA OBDELAVA - Ecothema, ArtGroup  
STAMPA/TISK - ArtGroup  
EDIZIONE E TIRATURA/ IZDAJA IN NAKLADA - I edizione/izdaja, 1.000 copie/izvodov  
LUOGO E DATA DI STAMPA/KRAJ IN DATUM TISKANJA - Trieste, aprile/Trst, april 2012

La presente pubblicazione è reperibile in formato elettronico all'indirizzo  
Pričujoča publikacija je na voljo tudi v elektronski obliki na naslovu  
[www.slow-tourism.net](http://www.slow-tourism.net)

Publicazione finanziata nell'ambito del Programma per la Cooperazione  
Transfrontaliera Italia-Slovenia 2007-2013, dal Fondo europeo di sviluppo  
regionale e dai fondi nazionali.

Publikacija je sofinancirana v okviru Programa čezmejnega sodelovanja Slo-  
venija-

Italija 2007-2013 iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj in  
nacionalnih sredstev.

Il contenuto della presente pubblicazione non rispecchia necessariamente le  
posizioni ufficiali dell'Unione europea. La responsabilità del contenuto della  
presente pubblicazione appartiene all'autore [Dario Gasparo, ecothema].

Vsebina te publikacije ne odraža nujno uradnih stališč Evropske unije.

Za vsebino te publikacije je odgovoren avtor [Dario Gasparo, ecothema].

COMMITTENTE: Dipartimento di Scienze Politiche e Sociali, Università di Trieste  
Piazzale Europa 1, 34127 Trieste

Email: [slowlourism@units.it](mailto:slowlourism@units.it) - [www.dispes.units.it](http://www.dispes.units.it)

NAROČNIK: Oddelek za družbene in politične vede na Univerzi v Trstu  
Piazzale Europa 1, 34127 Trst, Italija

E-pošta: [slowlourism@units.it](mailto:slowlourism@units.it) - [www.dispes.units.it](http://www.dispes.units.it)

A bicycle is parked in a lush green forest. In the foreground, there are several bright orange mushrooms growing on a mossy ground. The background is filled with dense green foliage and trees.

# *Vivere e viaggiare slow*

## *Slow živiljenje in potovanje*

Guida slow per studenti delle scuole superiori  
Slow vodnik za višješolske dijake

## Perché ci rivolgiamo a te

Lo slow tourism è una nuova filosofia di viaggio.

I prodotti turistici ecosostenibili (cicloturismo, turismo fluviale, bird-watching, turismo naturalistico, turismo sportivo, ecc.) sono il veicolo attraverso il quale proponiamo un viaggiare più consapevole, responsabile, rispettoso dell'ambiente e delle popolazioni residenti.

Sono interessate le aree dal Delta del Po, attraversando la Laguna di Venezia e il Carso fino alla Regione della Gorenjska con il Triglav National Park e il Lago di Bled. Parchi, fiumi, canali, laghi e lagune ma anche montagne, paesi e città sono gli elementi caratterizzanti il paesaggio nei territori italiani e sloveni dell'Alto Adriatico.

I ricercatori dell'Università di Trieste hanno individuato 6 dimensioni dello slow tourism:

**Tempo.** È importante dedicare del tempo per analizzare, comprendere e progettare miglioramenti qualitativi delle attività e dei servizi.

**Lentezza.** I ritmi devono portare l'ospite a un'esperienza completa, coinvolgente e appagante per creare un legame forte con la realtà locale.

**Contaminazione.** Contaminare nel senso positivo: condividere idee, culture, ed esperienze per creare fertili opportunità di scambio.

**Autenticità.** Prodotti e servizi devono esaltare le particolarità facendo sentire l'ospite protagonista in un luogo unico.

**Sostenibilità.** L'attività turistica dev'essere responsabile, ecologicamente leggera, economicamente conveniente, eticamente equa.

**Emozione.** Il viaggio deve generare momenti memorabili, in grado di travolgere l'ospite con esperienze coinvolgenti e gratificanti.

Ammettiamolo: tu credi che il “turismo lento” sia roba da vecchi. Nelle pagine che seguono, tanti giovani che l'hanno sperimentato cercheranno di dimostrarti che non è così!

## Zakaj je ta brošura namenjena prav tebi?

Slow turizem je nova filozofija potovanja.

Okolju prijazna turistična ponudba (kolesarjenje, rečni turizem, opazovanje ptic, naravoslovni turizem, športni turizem itd.) je sredstvo, s katerim ponujamo bolj zavedno, odgovorno ter do okolja in lokalnih prebivalcev bolj spoštljivo obliko potovanja.

Območje izvajanja projekta zajema Park delte reke Pad, Beneško laguno, Kras, Gorenjsko s Triglavskim narodnim parkom in Blejskim jezerom. Parki, reke, kanali, jezera in lagune, gore, vasice in mestna središča zaznamujejo

italijansko-slovensko krajino Severnega Jadrana. Strokovnjaki tržaške univerze so opredelili 6 dimenzij slow turizma:

**Čas.** Pomembno je namenjati nekaj časa analizi, razumevanju in načrtovanju ukrepov za izboljšanje kakovosti ponujenih aktivnosti in storitev.

**Počasnost.** Umirjeni tempo omogoča obiskovalcem popolno doživljanje izkušenj in navezovanje tesnih stikov z lokalnimi prebivalci.

**Sobivanje.** Pozitivna kontaminacija zajema izmenjavo mnenj, kulturnih značilnosti in osebnih izkušenj.

**Pristnost.** Izdelki in storitve morajo izražati svoje značilnosti in zagotoviti obiskovalcem, da se počutijo kot v edinstvenem kraju.

**Trajnost.** Turistične dejavnosti morajo biti odgovorne, sonaravne, ekonomsko ugodne in etično pravične.

**Čustvenost.** Potovanje mora ustvariti nepozabne trenutke, ki obiskovalce preplavijo z zanimivimi in enkratnimi izkušnjami.

Priznaj: prepričan si, da je slow turizem stvar za starejše osebe. S to brošuro pa ti bomo dokazali, da ni, saj je čedalje bolj priljubljen predvsem med mladimi!



## E tu, dove ti collochi?

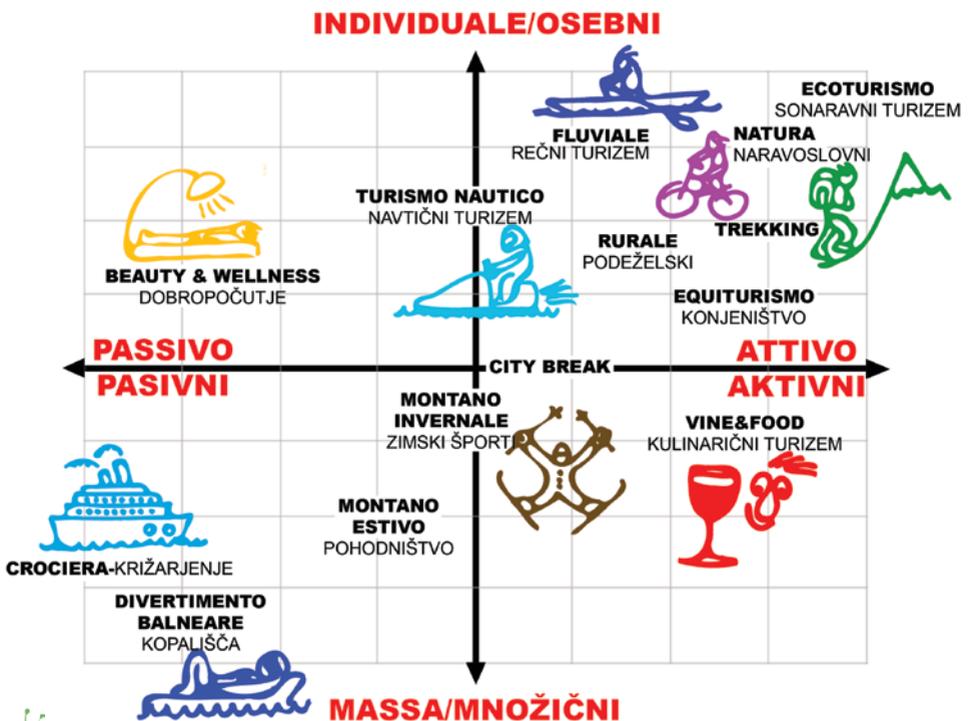
## Kam bi postavil sebe?

Osserva il grafico sottostante: dal basso verso l'alto vi è una maggior propensione all'esperienza individuale (camminare, correre, volare, sciare da soli, ecc.) mentre da sinistra a destra si va verso l'esperienza attiva, coinvolgente, vissuta in prima persona e non da spettatore. Tu dove ti posizioni?

Se sei spostato nel quadrante in alto a destra sei già predisposto allo slow tourism. Se, come è probabile alla tua età, finisci nei quadranti di sinistra (e verso il basso) non rinunciare a questa lettura: potrai cambiare "collocazione" non solo con l'età, ma anche scoprendo attività che non pensavi potessero interessarti, e che invece vengono praticate con soddisfazione da molti tuoi coetanei.

Ogley si spodnji grafikon, v katerem je od spodaj navzgor prikazana nagnjenost k osebnim izkušnjam (hoji, teku, letenju, smučanju itd.), od leve proti desni pa so prikazane aktivne izkušnje, ki jih ljudje doživljajo v prvi osebi. Kam bi postavil sebe?

Če si se znašel v zgornjem desnem kvadratu se nagibaš k slow turizmu, če pa se nahajaš v levih (in spodnjih) kvadratih, pa ne opusti branja te brošure, saj boš v njej odkril zanimive dejavnosti, ki jih že opravljajo tvoji sovrstniki.





## Quale turista sei?

## Kakšne vrste turist si?

Vi sono vari approcci slow per affrontare un viaggio, con diverse modalità e diversi obiettivi. In quale di questi modelli ti riconosci?

*Znotraj slow turizma obstajajo različni pristopi, cilji in načini potovanja. V katerem izmed spodnjih modelov se prepoznaš?*



**Turismo naturalistico:** l'ecoturista è interessato all'ambiente naturale, alla sostenibilità, alla biodiversità. È disposto ad affrontare le spese di un viaggio anche con l'unico obiettivo di immergersi nella natura.

**Naravoslovni turizem:**

*naravoslovni turisti se osredotočajo na naravno okolje, trajnost in biološko raznolikost. Na potovanja se podajajo z enim samim ciljem: poglobljeno doživljanje narave.*

**Turismo enogastronomico:** prediletto dai turisti che non considerano il sedersi a tavola un momento perso nella giornata ma uno dei motivi stessi del viaggio, con l'obiettivo di scoprire i prodotti locali e la cucina tipica di un territorio.



**Kulinarični turizem:** ta vrsta potovanja je priljubljena med turisti, ki menijo, da sedenje za mizo ni izguba časa, temveč eden izmed ciljev vsakega potovanja namenjenega tudi odkrivanju tipičnih lokalnih jedi in živil.



**Turismo rurale:** l'equilibrio tra l'uomo e l'ambiente viene promosso dal turismo le cui strutture ricettive diventano l'agriturismo, l'albergo diffuso, il bed&breakfast, il campeggio, il museo all'aperto.

**Podeželski turizem:** v ospredje postavlja uravnovešenost med človekom in naravo. Podeželski turisti obiskujejo turistične kmetije, razpršene hotele, B&B, kampe in muzeje na prostem.



**Turismo culturale:** negli ultimi anni molte città e molti siti storico-naturali sono diventati Patrimonio mondiale dell'umanità, godendo di interesse e successo. Il patrimonio culturale definisce l'identità di una collettività e sfama la voglia di conoscere le proprie origini e l'eterogeneità del mondo.



**Kulturni turizem:** v preteklih letih so bila številna mesta in zgodovinsko-naravoslovna središča uvrščena na Seznam človeške dediščine. Kulturna dediščina definira istovetnost določene skupnosti in omogoča spoznavanje svojih korenin in svetovne heterogenosti.



## Quale turista sei?

**Turismo sociale:** richiede il coinvolgimento delle famiglie, compresi bambini, anziani e disabili e favorisce l'incontro e la socializzazione. La vacanza in famiglia rafforza positivamente il legame familiare e avvicina efficacemente le nuove generazioni agli aspetti della responsabilità.

**Družbeni turizem:** pri tovrstnem turizmu so soudeležene družine, otroci, starejše in nepokretne osebe, ki težijo k srečevanju in druženju. Družinske počitnice utrjujejo družinske odnose in osveščajo mlajše rodove.

## Kakšne vrste turist si?





**Turismo sportivo:** da pratica concessa a pochi abbienti, lo sport è diventato esperienza di massa coniugando l'atto motorio al concetto di viaggio e soggiorno. Lo sport è un piacere, soprattutto se a contatto con la natura. Le sfaccettature con cui si presenta il turista sportivo sono molto varie: attivo-amatoriale, attivo-professionista, passivo amatoriale, ecc. Tu come ti senti?

**Športni turizem:** dandanes se s športom ukvarja ogromno ljudi, ki s tovrstnim udejstvom združujejo gibanje in potovanje. Šport je užitek, zlasti če se ga opravlja v naravi. Športni turizem je večplastna vrsta potovanja, saj je lahko rekreacijsko-aktiven, profesionalno-aktiven, rekreacijsko-pasiven itd. Kam pa bi uvrstil sebe?



## Trekking in montagna

Le escursioni in montagna sono da sempre la passione di Giulio, che è iscritto al Club Alpino Italiano da quando aveva 10 anni. Era in grembo di sua madre quando ha superato i primi 2 mila di quota; oggi che ha 19 anni le vette delle montagne venete, friulane e slovene non sono un problema.

Giulio racconta: “Da bambino camminavo anche 8 ore al giorno perché i miei genitori mi distraevano sollecitandomi a scoprire e a raccogliere lamponi e mirtili o a individuare i nascondigli di piccoli mammiferi e anfibi. Oggi frequento le cime con coetanei alla ricerca di libertà. Mi piace usare la bussola, che diventa un passatempo per individuare le vette dei monti. Con l’astrolabio, in una limpida notte su un rifugio alpino, riesco ad individuare astri e costellazioni: è bello, assieme agli amici, distesi sul prato, riconoscere le stelle che hanno alimentato nel passato così tante leggende. Da qualche anno anche la tecnologia ci viene in aiuto in tal senso”.

## Gorski treking

Giulio, ki je član Italijanske alpske zveze CAI od 10 leta starosti dalje ljubi gorsko pohodništvo. Ko se je prvič povzpел na dvatisočak je bil še v maminem trebuhu. Danes pri 19 letih mu nobena slovenska, beneška ali furlanska gora ne povzroča težav.

Giulio pravi: »Ko sem bil še kratkohlaničnik sem hodil tudi 8 zaporednih ur, saj sta me starša spodbujala naj odkrivam borovnice in druge gozdne sadeže oziroma brloge manjših sesalcev ali dvoživk. Danes se na gorske vrhove vzpenjam s sovrstniki, v iskanju svobode. Z veseljem uporabljam

kompas s katerim ugotavljam imena vrhov. Z astrolabom lahko v jasnih poletnih nočeh opazujem zvezde in ozvezdja. Tako početje je izjemno prijetno v družbi prijateljev ležim po travnikih, odkrivam in prepoznavam zvezde o katerih so v preteklosti zasnovali toliko različnih zgodb. V zadnjih letih so nam priskočili na pomoč tudi raznorazni tehnološki pripomočki.«



## Il turista tecnologico

I viaggiatori un tempo portavano con sé il minimo indispensabile ma, soprattutto i ricercatori, non potevano lasciare a casa carte topografiche, guide, libri, strumenti di orientamento. Oggi, la tecnologia aiuta a risparmiare spazio e peso. È possibile usare applicazioni ad hoc su *smartphone*

per individuare le vette delle montagne sulle quali possiamo lo sguardo, vari programmi di astronomia su *Tablet* per dare un nome alle stelle che ci sorvegliano nella fredda notte in un rifugio invernale oppure su una spiaggia isolata.

Negli ultimi anni stanno prendendo piede in tutta Europa le guide interattive per l'identificazione di piante ed animali: pochi clic su uno *smartphone* o un *iPod* e le pesanti e complicate guide dicotomiche per la determinazione di una specie sono solo un ricordo. Per non dire di GPS, orologi multifunzione: un po' tutti sono presi dalla tecnologia!

Fra i turisti slow, vi sono quelli completamente contro o completamente a favore l'uso della tecnologia. Da quello che rifiuta ogni contatto con il mondo che non sia analogico, diretto, senza mediazioni (cellulari, strumenti vari) a quello che mentre cammina fotografa il codice QR su un cartello per



osservare sul telefonino ciò che potrebbe guardare nella realtà che ha davanti. In ogni caso, oggi le Ict (*Information and Communication Technologies*) permettono al turista di essere aggiornato in tempo reale e di conoscere più profondamente la realtà nella quale è immerso.

## Tehnološki turist

Včasih so popotniki in raziskovalci nosili s seboj le najbolj potrebne pripomočke, med drugimi tudi zemljevide, vodnike, knjige in kompase. Današnja tehnologija pa nam omogoča, da vse to vzamemo s seboj v bolj primerni obliki. Z aplikacijami za pametne telefone lahko odkrijemo imena vrhov, ki jih opazujemo, z dlančniki lahko ugotovimo imena zvezd, ki nas varujejo v mrzlih zimskih nočeh v gorskih kočah oziroma na zapuščenih plažah.

V preteklih letih so se po vsej Evropi razširili interaktivni vodniki za spoznavanje živali in rastlin: z le nekaj kliki na pametnem telefonu oziroma ipodu lahko za vedno pozabimo na težke in okorne specializirane vodnike. Poleg tega pa razpolagamo še z GPS sistemi, večnamenskimi urami itd.

Tudi slow turisti so za ali proti tehnološkim pripomočkom. Nekateri zavračajo vsakršno digitalno vragolijo (mobilne telefone, razne pripomočke), drugi pa se sprehajajo in slikajo QR kode na informativnih tablah. Kakorkoli že pa moramo

priznati, da IKT ponuja turistom najnovejše posodobljene informacije in natančne podatke o okolju, ki ga obiskujejo.





## Birdwatching

Margherita frequenta il liceo linguistico ed ha 14 anni. Deve la sua passione per la natura agli amici del “Knedelgrup”, un gruppo di amanti delle escursioni in montagna, della buona cucina, del birdwatching. Insomma, dei fanatici dello slow tourism!

Adora anche l’atletica leggera, soprattutto quando si tratta di allenarsi in compagnia degli amici nei boschi perché “ti permette di scioglierti nei pensieri e scambiarli con gli amici correndo”.

Per osservare gli uccelli selvatici usa il binocolo. Lo strumento è caratterizzato da due numeri separati da un “x”: il primo indica il fattore di ingrandimento, il secondo l’apertura d’ingresso (cioè il diametro delle lenti, in millimetri). Il 10x20 ha un ottimo ingrandimento (10x) ma paga una scarsa luminosità fornendo in cambio un’ottima maneggevolezza (è leggero e poco ingombrante). Il classico 7x50 (nella foto), per contro, è molto luminoso ma pesante.

Molti *birdwatchers* utilizzano inoltre il cannocchiale e ottiche fotografiche molto spinte: gettonatissime le ottiche 300 mm e 500 mm.

Nell’area di progetto vi sono infinite possibilità di osservare l’avifauna, soprattutto nei parchi lagunari e in quelli alpini.



## Opazovanje ptic

Margherita obiskuje jezikovno gimnazijo in je stara 14 let. Naravo je vzljubila s pomočjo svojih prijateljev iz skupine »Knedelgrup« - ljubiteljev gorskega pohodništva, kulinarike in opazovanja ptic. Skratka ljubiteljev slow turizma! Margherita obožuje tudi atletiko, zlasti treninge s prijatelji v okoliških gozdovih, kjer »se lahko utapljaš v svoje misli in jih izmenjaš s prijatelji med tekom.«

Za opazovanje divjih ptic potrebujemo daljnogled, na katerem sta navedeni dve številki, ki jih ločuje znak »X«: prva označuje faktor povečave, druga pa vstopno odprtino (premer objektivna v milimetrih). Daljnogled 10x20 ima odlično povečavo (10x), slabšo svetlost in izredno dobro uporabnost, saj je lahek in kompakten. Klasični daljnogled 7x50 (na sliki) pa ima zelo dobro svetlost, a je težak.

Številni opazovalci ptic uporabljajo tudi teleskop z lečami 300 mm in 500 mm.

Na območju izvajanja tega projekta je res veliko krajev primernih za opazovanje ptic, zlasti parkov ob lagunah in alpskih rezervatov.



## Pipistrelli e batbox

Da un po' di anni si usa posizionare cassette per ospitare i pipistrelli: essi garantiscono una lotta biologica alle zanzare senza la necessità di ricorrere a sostanze chimiche.

Scoprire il misterioso mondo del rinolofo (nella foto), studiare la sua capacità di cacciare al buio, comprendere la sua vita sociale, le modalità del letargo, sono attività che danno molta soddisfazione, se si supera l'iniziale diffidenza per questo mammifero dai tratti molto simili ai nostri (foto in basso a sinistra): forse è proprio questa somiglianza a farcelo apparire così brutto!

Costruisci una tua cassetta per questi utili amici cercando le istruzioni sui motori di ricerca ("bat-box") e proteggi il tuo sonno ma anche le produzioni agricole dagli insetti dannosi.





## Netopirji in t.i. »batbox«

Pred nekaj leti so začeli postavljati hišice za netopirje za katere je znano, da omogočajo nadzorovan boj proti komarjem, brez uporabe kemijskih snovi.

Dejavnosti kot so odkrivanje skrivnostnega sveta podkovnjaka (na sliki), njegove lovske tehnike v temi, njegovega družbenega življenja ali prezimovanja so zelo zanimive: preseči moramo le začetno nezaupanje do tega sesalca, katerega videz je precej podoben našemu (glej spodnjo levo sliko). Verjetno se nam zdi tako grd ravno zaradi te podobnosti!

Tudi ti lahko zgradiš hišico za te koristne živalice: v brskalniku poišči izraz »batbox« in si zagotovi udoben spanec ter zavaruj kmetijstvo pred škodljivimi žuželkami.

## Speleologia

L'area dell'Alto Adriatico è ricchissima di cavità sotterranee. Alcune grotte con antri enormi e altre che si sviluppano per chilometri tra stalattiti, stalagmiti, colonne e addirittura corsi d'acqua e laghetti, sono diventate famose in tutto il mondo e richiamano milioni di turisti.

Un'attività più elitaria, piacevolissima, che la quindicenne Letizia ha conosciuto fin dalla scuola media, è l'esplorazione di grotte non turistiche nelle quali andare alla ricerca di insetti ciechi e depigmentati, pipistrelli e segni del passato lasciati dall'uomo nell'antichità e durante le guerre. Purtroppo certe grotte sono in gran parte riempite di rifiuti, e allora con l'impegno e la collaborazione di amici si può unire il piacere di un'esplorazione ipogea alla protezione dell'ambiente, ripulendo quanto è stato alterato da qualche maleducato visitatore.

L'impegno sociale e ambientale concorre a favorire lo slow tourism, rendendolo possibile anche nelle aree spesso trascurate, come le grotte.

## Jamarstvo

Na severno-jadranskem območju je res veliko podzemnih votlin. Nekatere se pojavljajo v obliki ogromnih jam, druge se več kilometrov vijejo med stalaktiti,

stalagmiti, stebri, potoki, rekami in jezerci, druge pa so postale znane po vsem svetu in privabijo milijone turistov na leto.

Petnajstletnica Letizia je to elitistično in prijetno dejavnost odkrila v srednji šoli, ko je začela odkrivati neturistične jame, njihove slepe in



depigmentirane prebivalce, žuželke, netopirje in sledove iz človekove preteklosti. Žal je poleg tega tudi ugotovila, da je marsikatera jama napolnjena z odpadki, zato se je odločila, da s pomočjo prijateljev združi odkrivanje podzemnega sveta z varovanjem okolja tako, da skupaj očistijo vse kar so za sabo zapustili nesramni obiskovalci.

Družbena in naravovarstvena prizadevanja spodbujajo slow turizem ter ga razširjajo tudi na zapostavljena območja, kot so na primer jame.



## Escursioni a cavallo

Martina ha 24 anni e cavalca da sempre. Lavora da contabile ma ha studiato veterinaria proprio assecondando il suo amore per gli animali.

Ogni giorno raggiunge il suo cavallo Egon e rallenta i ritmi della giornata accarezzandolo, parlandogli, curandolo e infine compiendo delle belle passeggiate in assoluta libertà, senza obblighi né orari imposti da altri.

Nell'area di progetto vi sono numerosi operatori preparati a guidarvi e a spiegarvi gli ambienti circostanti, la biodiversità, le particolarità culturali, paesaggistiche, storiche ed enogastronomiche del territorio che state visitando. Troverete disponibilità, competenza e pazienza, soprattutto se non siete abituati a montare a cavallo.

Potrete visitare a cavallo meravigliosi parchi e godere di splendidi scenari lungo i corsi d'acqua, alle foci dei fiumi, sulla spiaggia, nella laguna o in montagna vivendo momenti indimenticabili immersi nella natura, sintonizzati con il respiro del vostro cavallo e coordinando il vostro al suo flessuoso movimento. Già di per sé cavalcare è una attività rilassante ma ancor di più se il paesaggio che avete attorno trasmette quiete e naturalezza e il silenzio è interrotto solo dal rumore degli zoccoli e dal canto degli uccelli.

## Izleti s konjem

24-letna Martina se je začela ukvarjati z jahanjem zelo zgodaj. Danes je računovodkinja, diplomirala pa je iz veterinarstva, ker so ji bile živali vedno zelo pri srcu.

Vsak dan obišče svojega konja Egona in upočasni tempo svojega življenja tako, da ga poboža, se z njim pogovarja,



ga neguje in se sprehaja po gozdu, brez časovnih omejitev ali vnaprej določenih urnikov. Na območju izvajanja tega projekta delujejo številni turistični akterji, ki vas lahko pospremiijo na odkrivanje okolja, njegove biološke raznolikosti ter kulturnih, zgodovinskih, kulinarčnih in naravoslovnih znamenitosti.

Povsod boste našli gostoljubnost, strokovno znanje in potrpežljivost, zlasti če še niste nikoli jahali konja. S konjem si boste lahko ogledali čudovite parke in vodotoke, izlive, plaže, lagune ali gorske vrhove, kjer boste izkusili edinstvena doživetja v objemu narave, v sozvočju z vašim konjem.

Jahanje je že po definiciji zelo sproščujoča dejavnost: pomislite kako pa lahko izgleda v umirjenem naravnem okolju, kjer tišino prekinjata le hrup konjskih kopit in ptičje petje.



## La bicicletta

Chi ha inventato la bicicletta cercava certamente un modo per muoversi più velocemente. Oggi, al contrario, questo mezzo viene utilizzato da chi rifiuta l'idea che il viaggio sia semplicemente raggiungere una destinazione ma crede fermamente che esso rappresenti un modo di vivere ed esprima il suo più alto valore nell'atto stesso dell'avvicinarsi alla meta.

Scrivendo Charles Baudelaire che «i veri viaggiatori partono per partire e basta: cuori lievi, simili a palloncini che solo il caso muove eternamente, dicono sempre “Andiamo”, e non sanno perché. I loro desideri hanno le forme delle nuvole».

Mitja ha 22 anni e studia Scienze statistiche. Quando percorre le ramificate piste ciclabili dell'area dell'Alto Adriatico, però, non pensa ai numeri, ai tempi, alle medie e alle velocità massime ma si concentra sul gesto e sul contesto ambientale che gli sta attorno.

Salire in bicicletta una montagna veneta, slovena oppure percorrere le piste ciclabili di Venezia, Rovigo o Ferrara: il cicloturista ha solo l'imbarazzo della scelta.

## Kolesarjenje

Izumitelj kolesa je zagotovo iskal način, da bi se premikal hitreje. Danes pa kolo uporabljajo ljudje, ki zavračajo pojmovanje potovanja kot enostavno doseganje cilja, ker so prepričani, da je potovanje način življenja, ki doseže svoj višek med približevanjem h končnemu cilju.

Charles Baudelaire je zapisal, da »pravi popotniki odhajajo samo zato, da bi odšli, z lahkim, balončku podobnim srcem, ki ga zgolj naključje večno premika, vedno rečejo



»gremo« a ne vedo zakaj. Njihove želje imajo obliko oblakov.«  
Mitja je star 22 let in študira statistične vede.  
Ko pa kolesari po razvejanih kolesarskih stezah severnega Jadrana ne razmišlja o številkah, času ali povprečnih ocenah, temveč se osredotoča na gibanje in naravno okolje, ki ga obdaja.  
S kolesom se lahko turisti podajo na vrh kakšne slovenske ali beneške gore oziroma prekolesarijo kolesarske steze na območju Benetk, Roviga ali Ferrare.



## Lo sport estremo è slow?

Un giovane si appresta ad arrampicare una cascata di ghiaccio. Anche un'attività come questa, sicuramente impegnativa e adrenalinica, abbraccia la filosofia dello slow tourism. Il rifiuto del "mordi e fuggi" e l'immersione in una attività che richiede tempo, un approccio studiato, morbido, il silenzio nell'ambiente che ci circonda, la concentrazione su quel che si fa, l'attenzione ai dettagli: è la ricerca volta ad approfondire, conoscere, apprezzare che spinge molti giovani a vivere alcune esperienze più lentamente, con minore stress.

Sport impegnativi come il deltaplano, l'immersione, il rafting possono essere praticati in molti siti all'interno dell'area dell'Alto Adriatico: sono ardui e onerosi ma non per questo "fast": hanno tutte la caratteristica di farci assaporare il particolare, di concentrarci sul gesto, su noi stessi, ed è questo alla fine che ci dà gioia e gratificazione.

Il climbing è un'attività tipicamente montana, ma oggi è possibile praticare l'arrampicata sportiva anche in riva al mare. Italia e Slovenia hanno tradizione e risultati di rilievo in entrambi i settori.

Anche questo è un modo per girare il mondo, alla ricerca di nuovi stimoli, assieme a climbers di altre nazionalità.

## Ali so ekstremni športi slow?

Mladenič se pripravlja na vzpon po ledenem slapu. Tudi tovrstni adrenalinski izziv je lahko slow. Zavračanje »instant« turizma in športno udejstvovanje za katerega so potrebni čas, premišljeno planiranje, tišina okolja, ki nas obdaja, osredotočenost na to, kar delamo, pozorno opazovanje podrobnosti: vse to spodbuja številne mlade k počasnemu in

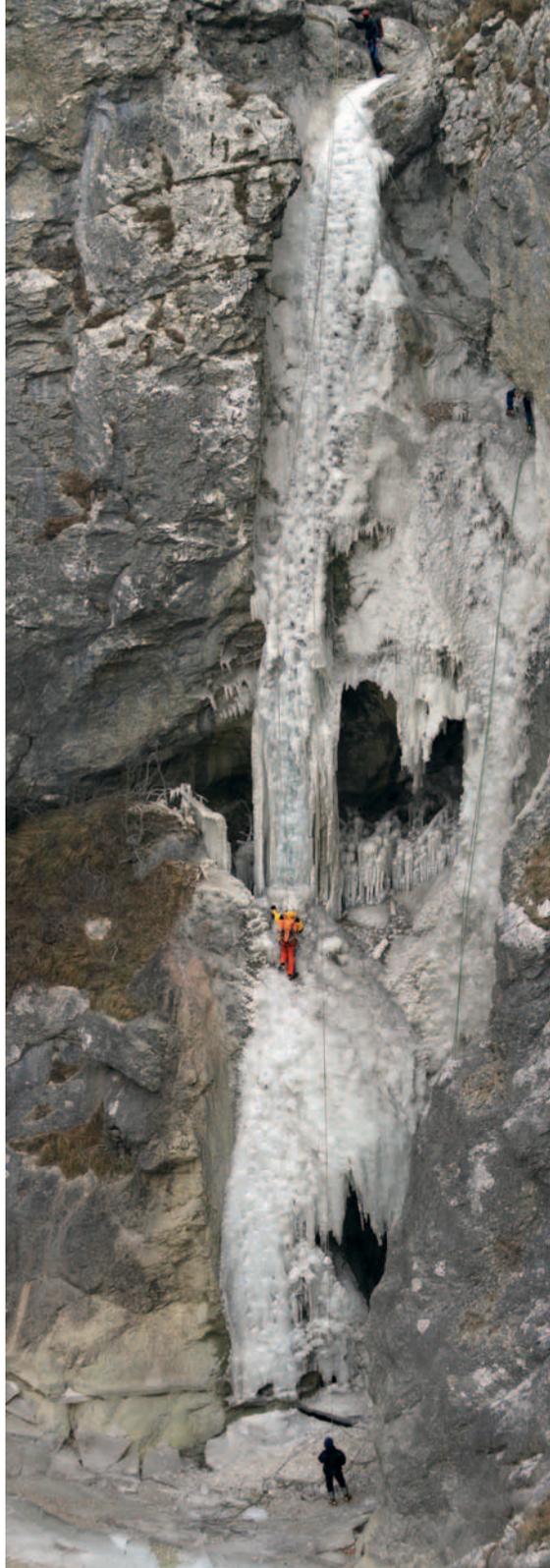


sproščujočemu doživljanju novih izkušenj.

Zahtevni športi, kot so letenje s padalom, potapljanje ali spuščanje po divjih brzicah so na voljo tudi na območju izvajanja tega projekta. Čeprav so zahtevni in »dragi«, niso »fast«, saj nam omogočajo, da se osredotočimo na podrobnosti, posamezne gibe in sebe, kar nas navdaja z veseljem in zadovoljstvom.

Čeprav je plezanje značilno za gorske predele, se ga danes lahko opravlja tudi ob morju. V Italiji in Sloveniji so številni plezalci dosegli zavidljive rezultate.

Tudi s plezanjem lahko prepotujete svet, se spopadete z novimi izzivi in se primerjate s plezalci iz drugih držav.



## Il volo è slow?

Volare alto nel cielo è una esperienza travolgente. Così tanto che molti decidono di non provare mai a staccare i piedi da terra, affermando che se la Natura non ci ha dotato di ali un motivo ci sarà...

Se la mongolfiera può essere facilmente utilizzata nelle aree di pianura dell'Alto Adriatico, volare con deltaplano e parapendio è possibile in tutta l'area slovena e delle zone montane italiane, dove sono presenti correnti ascensionali e alture dalle quali lanciarsi.

Chi pratica questa attività non la definisce certo frenetica: è necessario dedicare del tempo allo studio delle condizioni atmosferiche, approfondire la tecnica, curare il controllo dei materiali, osservare le nuvole, gli uccelli, ecc. e poi partire nello splendido spazio tridimensionale che siamo abituati a sfruttare solo parzialmente, sulla terraferma.

Una volta in volo la vita diventa slow: l'osservazione dall'alto, il vento fresco che accarezza le guance, l'abbozzo di un movimento della mano per accennare ad una virata o una planata dilatano i ritmi e spalancano la mente alla meditazione.

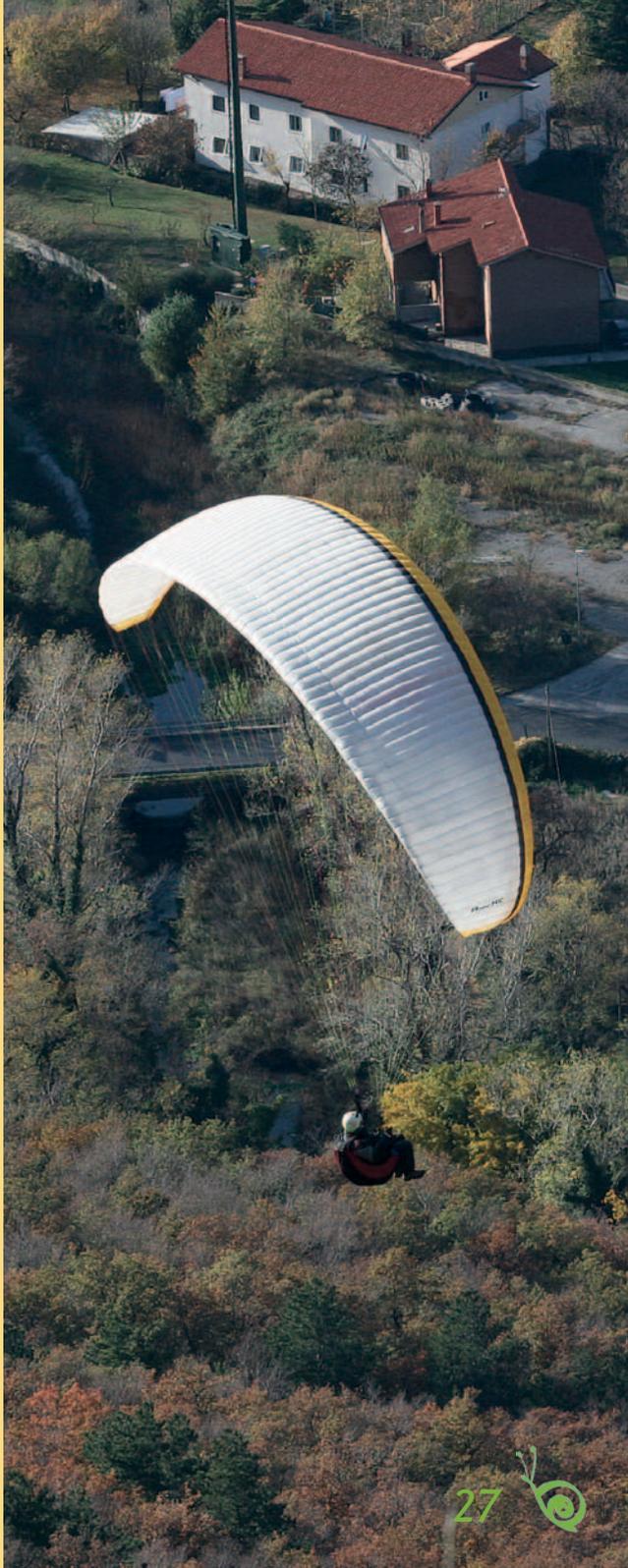


## Ali je letenje slow?

Letenje visoko na nebu je res izredna izkušnja, tako izredna, da se mnogi nikoli ne odločijo zapustiti trdnih tal češ, da narava ni obdarila človeka s krili za letenje ...

Na območju severnega Jadrana se lahko odpravimo na izlet z balonom in jadrlnim padalom, predvsem na slovenskem ozemlju in italijanskih goratih predelih so za to na voljo močna termika in primerne vzpetine za vzlet. Ljubitelji tega športa menijo, da ni nikoli mrzličen, saj mu je treba nameniti veliko časa za preučevanje vremena in tehnike, preverjanje materialov, opazovanje oblakov, ptic itd. Nato pa se spustijo v čudovit tridimenzionalni prostor, ki ga ponavadi opazujejo le s tal.

Ko lebdijo v zraku, postane njihovo življenje slow: opazovanje od zgoraj, hladni vetriči, ki božajo lica, minimalni premik roke za spremembo smeri upočasnijo tempo in usmerijo misli k meditaciji.



## Rafting e kayak

In diverse zone dell'Alto Adriatico si possono praticare il rafting e il kayak. Per queste attività è naturalmente necessaria la presenza di corsi d'acqua, meglio se a regime torrentizio. In ogni caso, nel mare, ci sono valide alternative utilizzando la canoa o il kayak da mare.

La concentrazione dev'essere alta perché anche il rischio è elevato. Lo sport è slow, in questo caso, non perché lento ma in quanto mezzo di locomozione eco-compatibile e approccio meditato e morbido nello studio del percorso, dei tratti critici e nell'affrontare con la dovuta cautela, guidati da personale specializzato, le insidie del fiume.

## Spuščanje po divjih vodah in kajakaštvo

Na različnih območjih severnega Jadrana se lahko posvetite spuščanju po divjih vodah in kajakaštvu, predvsem vzdolž lokalnih hudournikov, na morju pa se lahko ukvarjate z veslanjem oziroma morskim kajakaštvom.

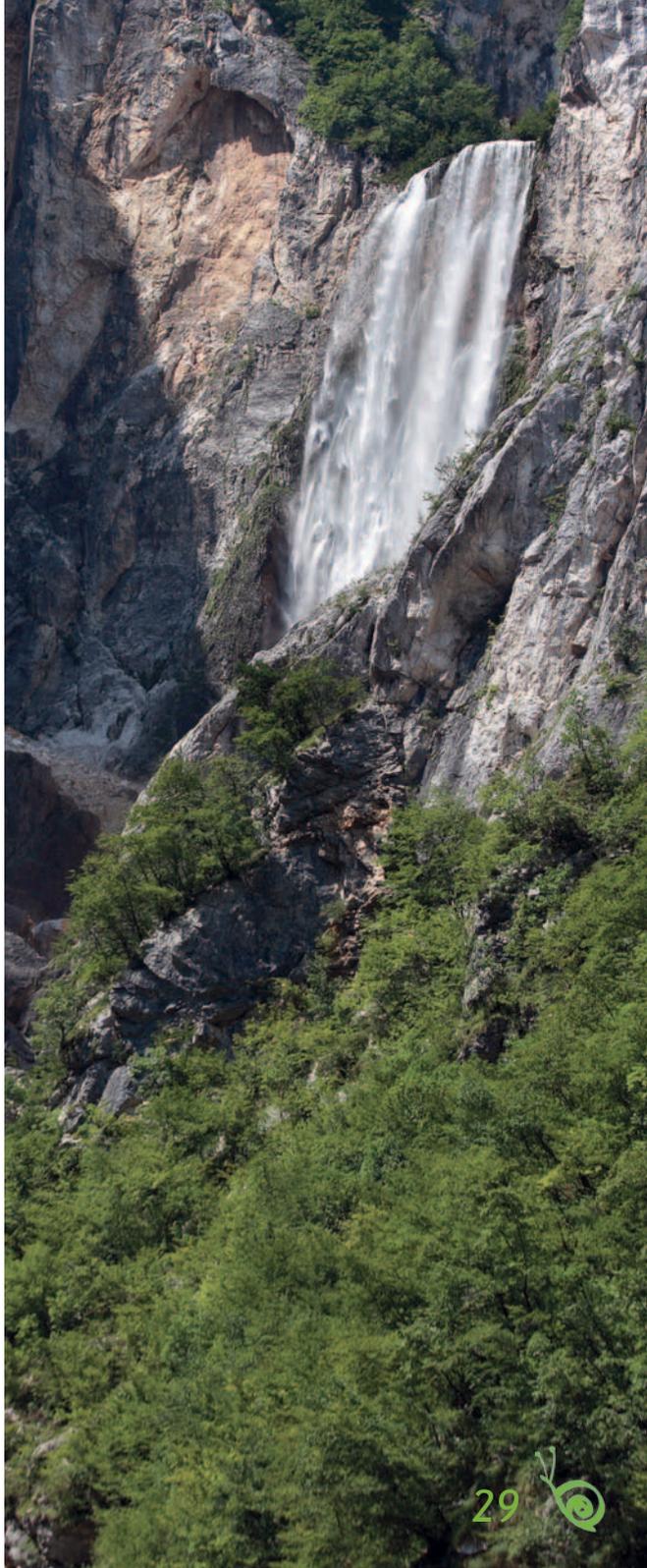
Pri tovrstnem športnem udejstvovanju je treba biti zelo previdni, ker obstaja nevarnost morebitnih poškodb.

Sonaravni materiali in premišljeno ter umirjeno





načrtovanje poti,  
izogibanje nevarnim  
točkam in specializirani  
vodiči so elementi,  
ki tovrstnim športom  
dajejo pridih slow  
turizma.





## Kayak da mare

Marco ama profondamente il mare, tanto che ha iniziato a praticare la canoa all'età di sette anni. Da quindici fa parte della Nazionale Italiana di Canoa-marathon, con la quale ha partecipato a diverse prove di Coppa del Mondo, Campionati Europei e Campionati del Mondo. È maestro di kayak da mare e spiega che lo scivolar sull'acqua per ore e ore su lunghe distanze libera la mente e apre spazi infiniti all'immaginazione, oltre che allo sguardo.

Non serve, come ha fatto lui, viaggiare in altri continenti per godere di panorami fantastici: unendo l'attività sportiva e il lavoro (realizza carte batimetriche per l'Autorità di Bacino), Marco ha remato non solo in aree costiere ma anche in numerosi laghi dell'area slovena, esplorando siti naturali appartati e scoprendo nuovi punti di vista sulle città e i paesi conosciuti bene solo da terra.





## Morsko kajakaštvo

Marco je velik ljubitelj morja, zato je že pri 7 letih začel s kajakaštvom. Dobrih 15 let je član italijanske državne reprezentance v maratonskem veslanju, s katero se je udeležil številnih svetovnih in evropskih prvenstev. Poučuje morsko kajakaštvo in zatrjuje, da večurno drsenje po morski gladini sprošča misli in spodbuja domišljijo. Vam pa ni treba, da prepotujete svet, da si lahko ogledate prekrasne razglede, tako kot Marco: tudi na slovenskem ozemlju so na voljo čudovita jezera, odmaknjena naravna okolja in kulturna središča, ki si jih z veslanjem ogledate z drugačnega zornega kota.

## Canoa

Quando ho chiesto a Michele di raccontare una sua esperienza slow, mi ha guardato sconsolato. Il venticinquenne pluricampione italiano, studente di medicina, si sveglia alle 6 ogni giorno per allenarsi e corre poi all'Università. La specialità con la quale è stato semifinalista alle Olimpiadi di Pechino è quella dei 500 metri: più



veloce di così?!

Rispetto a Marco la sua disciplina è più frenetica e gli allenamenti sono basati sulla potenza muscolare e la rapidità del gesto. Però nella giornata esiste anche il momento più “lento”, quando i suoi coetanei stanno ancor dormendo e lui assapora l’aria salata allo spuntar del sole mentre i primi gabbiani iniziano a far festa in cielo oppure poco prima del tramonto, quando il mare si calma e diventa piatto. Allora il tempo si dilata e vien da pensare ad Alice nel paese delle meraviglie che chiede: “Per quanto tempo è *per sempre*”? E Bianconiglio risponde “A volte, solo un secondo”.

## Veslanje

Ko sem rekel Micheleju naj mi razkrije kako svojo slow izkušnjo, me je žalostno pogledal: 25-letni italijanski prvak in študent medicine se vsako jutro zbudi ob 6. uri, opravi trening in nato odide na univerzo.

Na Olimpijskih igrah v Pekingu se je udeležil najhitrejše polfinalne preizkušnje na 500 metrov.

Veslanje je bolj mrzlično od kajakaštva, treningi so namenjeni utrjevanju mišic in povečanju hitrosti. Pred in po treningih pa je dovolj časa za sprostitvev, na primer v zgodnjih jutranjih urah, ko veslače objemajo prvi sončni žarki ali pa ob zatonu, ko se morje umiri in postane plitvo.

Takrat se čas »razširi« in zgodi se nekaj, kar je podobno zgodbi o Alici v čudežni deželi, ko se deklica vpraša: »Koliko časa je potrebnega za *vedno*?« Beli zajec pa ji odgovori: »Včasih je za to dovolj tudi ena sama sekunda.«



## Sport di squadra e studio

In Italia e in Slovenia lo sport più popolare è il calcio ma vengono praticati in misura importante diversi altri sport. In Italia, automobilismo, motociclismo, ciclismo su strada, rugby, vela, pallavolo, pallacanestro, sci alpino, scherma, tennis; in Slovenia, sci alpino, pallamano, pallacanestro, ciclismo su strada. Hanno sempre più successo anche sport “estremi” quali parapendio e climbing e altri particolari quali kayak, immersione, tiro con l’arco. Fra tutti questi, quale consideri più slow?

Ilaria ha una laurea breve in Scienze della Comunicazione e pratica la pallavolo dopo aver trascorso i primi anni sui pattini a rotelle. Se le chiedi perché ha scelto la pallavolo ti risponde: “è uno sport che crea spirito di squadra, facilita nuove amicizie e ti permette di viaggiare molto, conciliando l’attività sportiva con la conoscenza di altre città e realtà sociali.

### Ekipni športi in učenje

V Italiji in Sloveniji je najbolj priljubljen šport nogomet, na italijanskem polotoku pa so zelo razširjeni še dirkanje z avtomobili oziroma motornimi kolesi, kolesarjenje, rugby, rokomet, jadranje, odbojka, košarka, smučanje, sabljanje in tenis.

V Sloveniji



pa se mnogi ukvarjajo s smučanjem, roketom, košarko in kolesarjenjem.

Čedalje bolj razširjeni so tudi ekstremni športi kot so jadralno padalstvo, plezanje, kajakaštvo, potapljanje in lokostrelstvo. Kateri izmed teh so po tvojem mnenju najbolj slow?

Ilaria je diplomirala iz komunikacijskih ved in igra odbojko, v otroških letih pa je se ukvarjala s kotalkanjem. Na vprašanje, zakaj je izbrala odbojko je odgovorila: »ker je ekipni šport, ki omogoča navezovanje novih prijateljstev, potovanja in odkrivanje novih krajev in ljudi.«



## Viaggio culturale

Martina, 22 anni, studentessa di architettura, condivide l'intuizione espressa cent'anni fa dallo scrittore statunitense Mark Twain: "Tra vent'anni sarete più delusi per le cose che non avete fatto che per quelle che avete fatto. Quindi mollate le cime. Allontanatevi dal porto sicuro. Prendete con le vostre vele i venti. Esplorate. Sognate. Scoprite".

Martina è cosciente che una parte importante del viaggio sia l'organizzazione prima della partenza, anche se ad alcuni piace l'improvvisazione.

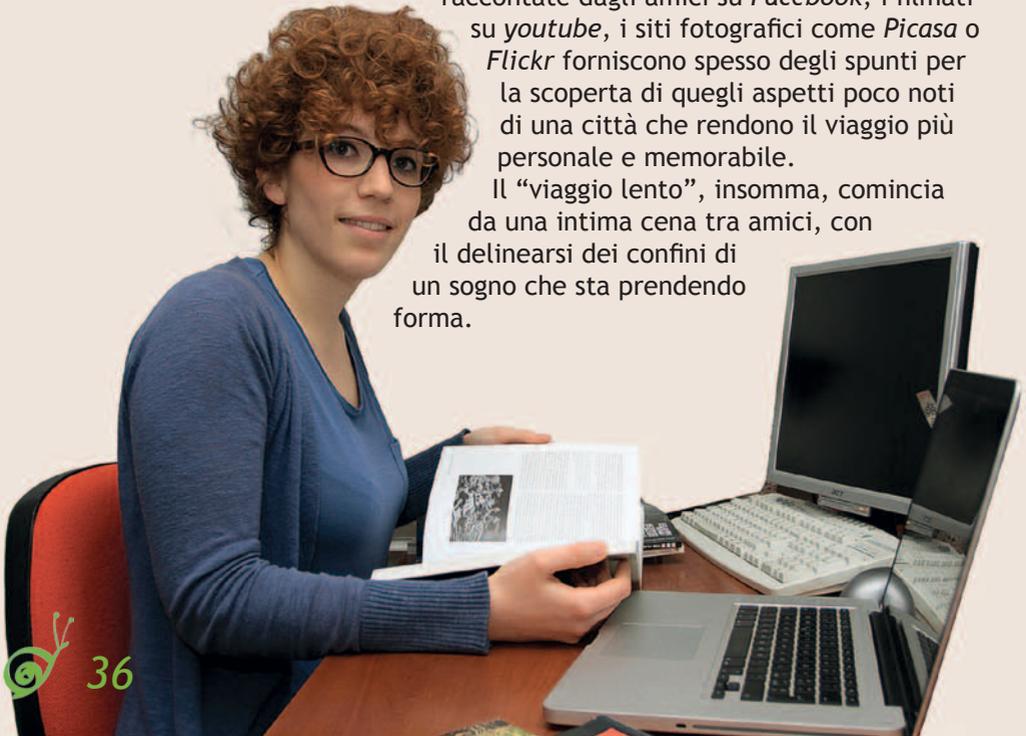
Le piace incontrare le amiche per scambiarsi opinioni sui luoghi descritti dai libri che ha letto, trattino essi di viaggi (Chatwin, Kerouac), di storia (Barcellona e La Cattedrale del mare di Ildefonso Falcones) o di avventura (Parigi e Londra descritte da Brown in Codice da Vinci). Le piacciono i film di viaggi (Into the wild, Marrakesh Express, Easy Rider) ma anche i viaggi sulle tracce di un film. Evita le cosiddette vacanze lampo perché preferisce dedicare tempo ad ogni cosa, nella convinzione che le esperienze vissute in fretta se ne vanno - anche - in fretta dalla mente e dai ricordi.

Una guida turistica è spesso una buona compagna per scoprire le curiosità di una città senza fermarsi alle sole apparenze e agli aspetti più superficiali e gettonati proposti dai pacchetti "mordi e fuggi".

Anche internet oggi aiuta, con numerosi siti proposti ai turisti curiosi, una serie di approfondimenti culturali anche con l'ausilio tecnologico dei *podcast* scaricabili o delle guide interattive. Le esperienze

raccontate dagli amici su *Facebook*, i filmati su *youtube*, i siti fotografici come *Picasa* o *Flickr* forniscono spesso degli spunti per la scoperta di quegli aspetti poco noti di una città che rendono il viaggio più personale e memorabile.

Il "viaggio lento", insomma, comincia da una intima cena tra amici, con il delinearsi dei confini di un sogno che sta prendendo forma.



## Kulturni turizem

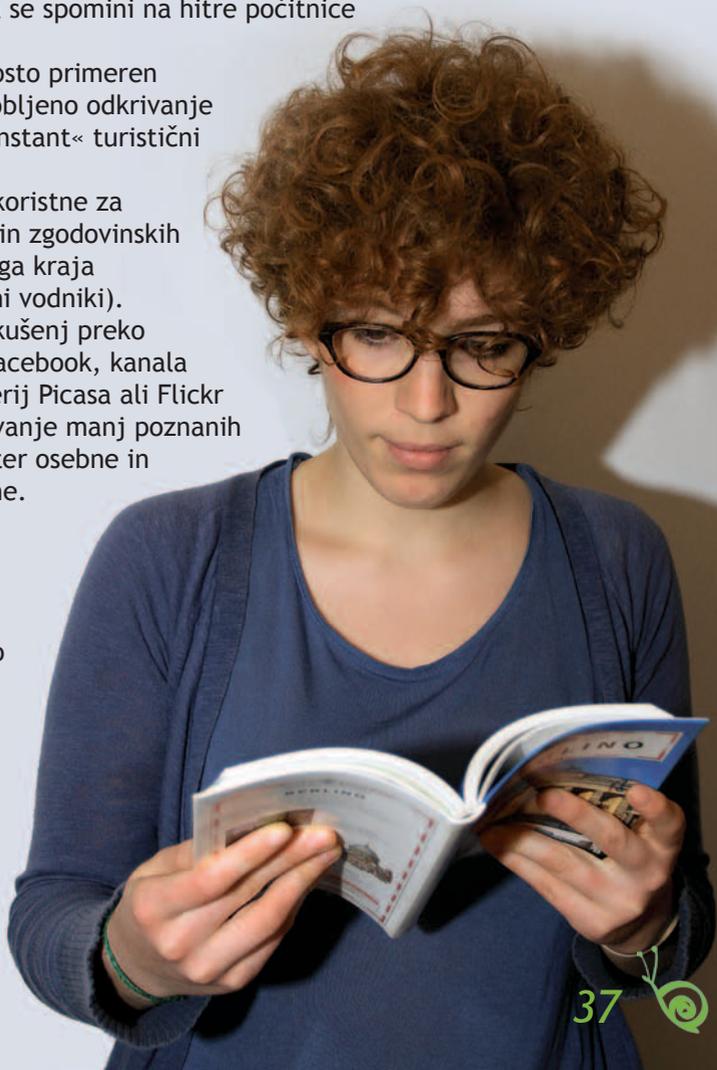
22-letna študentka arhitekture Martina se strinja s trditvijo Marka Twaina, ki pravi: »čez dvajset let boste obžalovali to kar niste storili, ne pa tega, kar ste storili. Zato razvežite vrvi. Zapustite varne pristane. Z vetrom v jadrih raziskujte. Sanjajte. Odkrivajte.«

Martina se zaveda, da je pri vsakem potovanju pomembna organizacija samega potovanja pred odhodom, čeprav nekateri ljubijo improvizacijo. S prijateljicami se Martina pogovarja o krajih, ki so opisani v knjigah, ki jih je prebrala, na primer v potopisih (Chatwin, Kerouac), zgodovinskih delih (Barcelona in Morska katedrala Ildefonsa Falconesa), izmišljenih zgodbah (Pariz in London v Brownovi Davincijski šifri), rada pa ima tudi filme (Into the wild, Marrakesh Express, Easy Rider). Tako imenovanih »instant« počitnice se izogiba saj meni, da se spomini na hitre počitnice tudi hitro razblinijo.

Turistični vodič je pogosto primeren spremljevalec za poglobljeno odkrivanje nekega mesta, ki ga »instant« turistični paketi ne ponujajo.

Spletne strani so zelo koristne za spoznavanje kulturnih in zgodovinskih znamenitosti določenega kraja (poddaje in interaktivni vodniki). Izmenjava mnenj in izkušenj preko družabnega omrežja Facebook, kanala Youtube, slikovnih galerij Picasa ali Flickr omogoča boljše poznavanje manj poznanih vidikov nekega mesta ter osebne in nepozabne dogodivščine.

Slow potovanje se torej začneja pri večerji s prijatelji, med sanjarjenjem o potovanjih, ki dobivajo obliko.



## Guide interattive e safari fotografico

Le guide interattive sono fatte per chi vede nella città lo scenario di un'avventura in cui essere protagonista. Partendo da un sms il turista inizia una sorta di caccia al tesoro a squadre svelando i segreti di storie originali e risolvendo enigmi lungo percorsi poco noti di una città.

Guide non convenzionali, contenenti racconti cifrati interpretabili solo con la soluzione di enigmi studiati via sms, rendono misterioso ogni luogo, che viene esplorato attraverso una raccolta di racconti. Calato nell'atmosfera, il turista comincia a conoscere lo spirito più autentico della metropoli, evitando i consueti itinerari turistici.

Una divertente alternativa applicabile in tutte le città è rappresentata dal safari fotografico urbano: scelto un tema, il gruppo di turisti si libera lungo le strade (ma perché non in campagna?) alla ricerca di pietre particolari, vecchi cartelli, stemmi di animali, statue con facce imbronciate, orologi. Si è liberi di dar sfogo alla fantasia, ed anche la propria città diventa più interessante, una volta stabilito un tema.

Sono nati così interessanti studi sui segni e le scritte riesumate sulle rocce o sotto all'erba che le avevano custodite dopo che, durante la Grande guerra, un soldato le aveva incise temendo di non far rientro a casa. Il ritorno sui luoghi della guerra, della storia, la ricerca dei segnali e dei simboli del passato rappresentano un modo diverso di affrontare un viaggio.





## Arte circense e orienteering

Nell'era della televisione, del cellulare e di facebook sembra anacronistico parlare di teatro e tanto più di circo. Eppure alcuni giovani continuano ad innamorarsi dell'arte circense e moltissimi bimbi ridono, si emozionano e si entusiasmano ancora oggi nell'andare al circo.

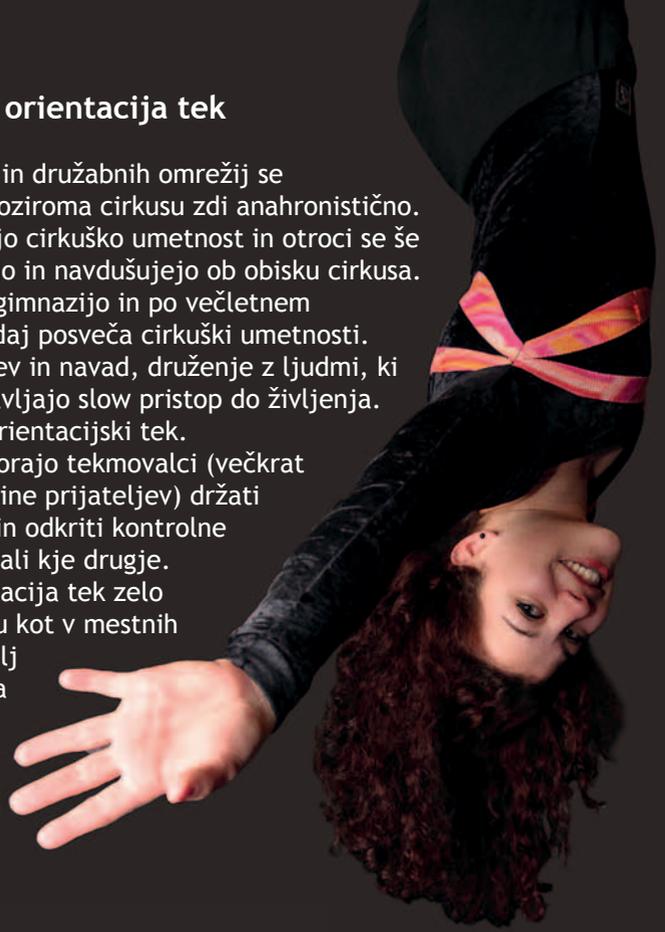
Giulia sta ultimando gli studi del liceo classico, ma ha già deciso di mettere a frutto gli anni passati a praticare la ginnastica artistica, dedicandosi all'arte circense. Imparare ad apprezzare l'arte e le tradizioni popolari, scoprire i segreti delle persone che vivono "fuori dal tempo", con trasporto e dedizione: anche questo è un approccio slow alla vita.

Questa filosofia trova riscontro in un'altra attività praticata da Giulia: l'*orienteering*. Si tratta di uno sport nel quale i concorrenti - spesso famiglie o amici senza velleità competitive - devono seguire una mappa topografica molto dettagliata per scoprire delle "lanterne" bianco-rosse segnate sulla carta ma ben nascoste nel bosco o in qualsiasi altra posizione. Negli ultimi anni questo originale sport che abbina più di ogni altro capacità fisiche e intellettive, si è espanso dagli ambienti naturali all'interno delle città. Una delle competizioni internazionali più seguite, ad esempio, si svolge a Venezia!



## Cirkuška umetnost in orientacija tek

V dobi televizije, telefona in družabnih omrežij se razpravljanje o gledališču oziroma cirkusu zdi anahronistično. Vendar številni mladi ljubijo cirkuško umetnost in otroci se še vedno smejejo, vznemirjajo in navdušujejo ob obisku cirkusa. Giulia zaključuje klasično gimnazijo in po večletnem treniranju gimnastike se zdaj posveča cirkuški umetnosti. Odkrivanje ljudskih običajev in navad, druženje z ljudmi, ki »živijo izven časa« predstavljajo slow pristop do življenja. Podobno pa velja tudi za orientacijski tek. Pri tej športni panogi se morajo tekmovalci (večkrat so to družine oziroma skupine prijateljev) držati topografskega zemljevida in odkriti kontrolne točke, ki so skrite v gozdu ali kje drugje. V zadnjih letih se je orientacija tek zelo razširila, tako na podeželju kot v mestnih središčih. Eno izmed najbolj znanih tekmovanj se odvija v Benetkah!



## Arte e turismo culturale e religioso

Claudia a 20 anni ha già le idee molto chiare: diplomata al liceo d'arte ha deciso di studiare sartoria. Gli studi l'hanno portata lontana da casa ma questo non la preoccupa molto. È una credente praticante e spesso nel suo viaggiare inserisce delle mete caratterizzate dalla presenza di monumenti di valore artistico e religioso: monasteri, cattedrali, santuari, sinagoghe, moschee, ecc. Una qualificante opportunità di valorizzazione del territorio in termini culturali e turistici è data dal recupero degli antichi itinerari religiosi: anche i pellegrinaggi rientrano nel campo di interesse di Claudia e rappresentano un criterio nella scelta della meta di un viaggio perché, oltre a permetterle di vivere in profondità la propria fede, le consentono di condividere valori ed esperienze con gli altri.

### Umetnostni, kulturni in verski turizem

20-letna Claudia ima zelo jasne ideje: po diplomi na umetniški gimnaziji se je odločila za študij šiviljstva. Zaradi študija je morala zapustiti svoj dom ampak to je ne skrbi.

Claudia je verna in v svoja potovanja vključuje tudi verske in umetniške znamenitosti: samostane, katedrale, svetišča, sinagoge, mošeje itd. Za vrednotenje določenega prostora je pomembno tudi obnavljanje starodavnih romarskih poti, zaradi katerih se Claudia odloča za ogled določenega območja, saj tako utrjuje svoje versko prepričanje in deli svoje osebne vrednote in izkušnje z drugimi.





Vi sono suoni che ammorbidiscono e suoni che spaccano. Al di là delle vostre preferenze, ammetterete che vi è un momento in cui si ascolta pop music e un altro in cui si preferisce un gruppo heavy metal. Alcuni di noi odiano la musica impegnata, troppo ricca di testo, e ascoltano suoni ripetitivi e semplici; altri, però, o noi stessi ma in momenti diversi, adorano una musica densa di sorprese inaspettate, con ritmi nuovi e trainanti. Come definiresti la musica heavy metal? Slow o fast? E il rock? La musica classica? Generalmente i giovani preferiscono musiche forti e con il passare degli anni si affacciano alla musica classica o melodica. Lo stesso accade per i ritmi.

Silvia si è da poco diplomata al liceo classico e studia scienze biologiche; gli studi classici sono coerenti con lo strumento musicale che ha scelto di studiare: il violino.

Il nostro cervello funziona a più livelli, e tutti devono essere sollecitati a lavorare al meglio: aspetti creativi, istintivi, logici, linguistici, ecc. Spesso il nostro benessere dipende dall'equilibrio delle varie attitudini e capacità espresse dal cervello. La musica passiva è molto importante per i giovani, ma lo è anche di più quella attiva, quando il musicista prova sensazioni di piacere (e le fa provare agli altri), cimentandosi con uno strumento o con la voce. Silvia ha trovato interessante la proposta di molti enti locali dell'Alto Adriatico che promuovono serate musicali in montagna o nei vecchi conventi e nelle pievi; è disposta a sobbarcarsi un bel viaggio per queste manifestazioni. Da qualche anno è possibile addirittura ascoltare concerti in alta montagna: abbinare il suono soave di un'orchestra con il cielo azzurro, il grigio dei monti e delle nuvole, il verde dei pascoli alpini è il massimo!

Nekateri zvoki  
so mehki,  
drugi pa  
trdi. Ne  
glede  
na vašę  
preference,  
pa  
morate



priznati, da je v nekem trenutku bolj primerna pop glasba, v drugem pa metalska. Nekateri izmed nas sovražijo zavzeto glasbo ali poglobljena besedila, ker ljubijo ponavljajoče se in preproste zvoke. Drugi pa ljubijo glasbo z nepričakovanimi presenečenji, novimi ritmi itd. Kako bi opredelil metalško glasbo? Slow ali fast? Kaj pa rock ali klasično glasbo? Ponavadi mladi ljubijo tršo glasbo, odrasli pa klasično oziroma melodično. Silvia je diplomirala na klasični gimnaziji in danes študira biološke vede. Klasična izobrazba se ujema z glasbenim inštrumentom, ki si ga je izbrala: violino.

Znano je, da naši možgani delujejo na različnih ravneh: ustvarjalnosti, nagonu, logiki, jeziku itd. Naše dobro počutje je odvisno od uravnoteženosti vseh komponent, ki jih sestavljajo. Pasivno poslušanje glasbe je zelo pomembno za mlade, še bolj pa aktivno igranje inštrumentov.

Silvia zahaja v številne kraje severnega Jadrana, kjer prirejajo posebne glasbene nastope v gorah, zapuščenih samostanih ali župniščih.

Pred nekaj leti so začeli prirejati koncerte celo v visokogorskih predelih, kjer se nežnost glasbe staplja s sinjim nebom in oblaki, sivimi gorami in zelenimi pašniki!



## Musica e cucina

Carolina studia Scienze Internazionali e Diplomatiche, ama cantare e suona il flauto traverso. Non è necessario, per avere e far provare delle emozioni, essere per forza grandi musicisti: l'impegno è notevole e non lo si può definire semplicemente slow, ma può essere sufficiente qualche mese di lezioni, anche da autodidatta (internet è pieno di tutoraggi) per potersi permettere di cantare e suonare con il gruppo di amici e scoprire che è molto più divertente del semplice incontro al bar a bere qualcosa. O almeno è una attività alternativa che dà molte soddisfazioni!

Molti ascoltano passivamente la musica, racchiusi nel loro muto ascolto, intrappolati dalle cuffiette che li isolano dal contesto e dalla compagnia. Se l'ascolto di un mp3 può rilassarci quando corriamo da soli o passeggiamo in città, esso rappresenta un grosso limite quando si vivono esperienze in gruppo, magari in un parco dove i suoni della natura ci rasserenano.

Un'altra forte attrazione per Carolina è rappresentata dalla cucina.

Odia mangiare nei *fast food*: preferisce organizzare delle serate a tema con gli amici su piatti tipici regionali.

L'area di progetto è ricchissima di tradizioni culinarie locali: imparare ad apprezzarle rappresenta anche un riconoscimento del lavoro di chi ha prodotto gli alimenti di qualità con una filiera rispettosa dell'ambiente.

## Glasba in kulinarika

Carolina študira mednarodne in diplomatske vede, obožuje petje in igranje na flavto.

Za doživljanje enkratnih občutkov ni potrebno biti izjemen glasbenik: truda je res veliko, ker učenje glasbe ni zagotovo slow, vendar že po par mesecih učenja lahko začnemo peti ali igrati s prijatelji, kar je seveda bolj zanimivo od preprostega posedanja v kavarni!



Mnogi imajo zgolj pasiven odnos do glasbe, saj jo poslušajo s slušalkami, sami, odrezani od prijateljev. Glasba je seveda sproščujoča med tekanjem ali sprehajanjem po mestu ampak to omejuje doživljanje drugačnih izkušenj, na primer skupinsko poslušanje glasbe v parku, v spremstvu naravnih zvokov. Carolina je tudi velika ljubiteljica kulinarike. Sovraži restavracije s hitro prehrano in se raje posveča kulinaričnim večerom, ko skupaj s prijatelji pripravlja tipične regionalne jedi. Območje izvajanja tega projekta ima res zavidljivo in raznoliko kulinarično tradicijo. Odkrivanje tipičnih jedi predstavlja nekakšno priznanje dela gostincev, ki pripravljajo visokokakovostne jedi in se poslužujejo sonaravnih proizvodnih verig.



## Una sana e corretta alimentazione

Nicolò ha 17 anni e da quattro pratica il rugby. Questo sport è famoso per la durezza dello scontro al quale fanno da contraltare il *fair play* nelle fasi di gioco e la tradizione del “terzo tempo”: a fine partita i giocatori avversari si ritrovano a festeggiare assieme, banchettando per recuperare le numerose calorie perse. Un professionista che pesa più di un quintale consuma 3-4 volte più cibo di una persona normale; Nicolò non è ancora a questi livelli, ma sta molto attento a quello che mangia. Carboidrati, proteine, grassi vanno equilibrati, senza stress e senza diventare troppo paranoici. È sicuro, però, che è da preferire uno *slow-food* ad un *fast-food*; ogni tanto una “scappatella” ci può stare, ma se si intende aiutare il fisico a migliorare le sue *performance* allora bisogna bilanciare i principi alimentari e scegliere i cibi più sani, che sono spesso quelli di stagione e legati al territorio.

Talvolta, nei nostri viaggi, abbiamo poco tempo e tendiamo a mangiare qualcosa di economico e in fretta. Dobbiamo invece imparare ad apprezzare la cucina locale e a non considerare il pasto come “tempo perso”, bensì come una attività culturale di per sé, che ci avvicina al modo di vivere, alla storia e alle tradizioni delle persone che ci ospitano sul territorio.

Tutto sommato è vero che “siamo quello che mangiamo”!



## Zdrava in pravilna prehrana

17-letni Nicolò že štiri leta igra rugby, športno panogo, ki slovi po neizprosni spopadih, spoštovanju nasprotnikov, pošteni igri in t.i. »tretjem polčasu«, ko se igralci obeh ekip srečajo in skupaj proslavijo komaj zaključeno tekmo. Med tekmo lahko profesionalni igralci izgubijo veliko energije in 100-kilogramski igralec rugbyja potrebuje 3- ali 4-krat več hrane kot navadna oseba. Čeprav še ni profesionalec je Nicolò zelo pozoren do hrane. Ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe zaužije v uravnovešenem sorazmerju, nikakršnega stresa oziroma paranoje. Včasih si dovoli stopiti v restavracijo s hitro prehrano, a v glavnem izbira zdravo, sezonsko in lokalno pridelano hrano.

Včasih se nam zgodi, da med potovanjem nimamo dovolj časa in se zadovoljimo s poceni in nezdravo hrano. Zavedati pa se moramo, da so tipične jedi pomembne in da pri mizi ne izgubljammo časa, temveč doživljamo prave kulturne izkušnje,

ki nam omogočajo vpogled v lokalno zgodovino, tradicijo in skupnost izbrane turistične destinacije.

Skratka: mi smo to, kar jemo!



## Prodotti naturali e make up

L'hobby di Alice, 20 anni, è il *make up*. Alcune giovani hanno costruito una loro notorietà (e forse una fortuna) sulle tecniche del trucco sfruttando la potenza di *youtube*: è il caso di Clio (basta digitare "Clio" e "makeup" su *youtube*), una giovane intraprendente che, partita dal video fatto in casa, è approdata recentemente alla televisione.

Alice ha altri obiettivi (studia medicina) ma ama questa attività e la affronta



con un approccio slow: ricerca i prodotti naturali e produce da sola le combinazioni di materie che le permettono di risparmiare molto e di usare sempre creme e prodotti sani e di qualità.

Lo *slow life* si manifesta anche nell'acquisto consapevole e nel rispetto dell'ambiente e dei diritti umani.

## Naravna ličila

Konjiček 20-letne Alice je ličenje. Številna mlada dekleta so si zagotovila ugled - in verjetno tudi uspeh - s prikazovanjem tehnik ličenja preko kanala Youtube. Tak primer je Clio, mlado in podjetno dekle, ki se je od domačih posnetkov povzpela do televizijskih oddaj (vtipkajte »Clio« in »make-up« v vaš brskalnik za dodatne informacije).

Alice si je zastavila drugačne cilje (študira medicino), a ne glede na to ljubi ličenje. S svojim slow pristopom izbira naravne izdelke in uporablja izključno zdrave in kakovostne sestavine.

Slow pristop k življenju se odraža tudi v kupovanju sonaravnih proizvodov in izdelkov, ki spoštujejo človekove pravice.



## Artigianato e tradizione

Cristina, 19 anni, ama decorare. Della sua passione ha fatto anche un lavoro che le permette di soddisfare le richieste di clienti alla ricerca di qualcosa di particolare per una festa o un anniversario.

Non è raro che un giovane possa seguire un amore e farlo diventare una realtà lavorativa. Servono impegno, tempo e coraggio.

E un po' di fortuna.

Cristina dice così del per questa attività: osservare con più attenzione il mondo che mi circonda, sperimentando gli abbinamenti, i materiali. È molto importante dedicarsi ai lavori artistici ed è appagante cogliere nei clienti la soddisfazione per un oggetto ben realizzato". Scoprire i lavori tradizionali più antichi, il valore dell'arte locale, l'uso degli strumenti di lavoro, la cultura artigiana che ha fatto la storia e talvolta la fortuna di intere comunità è per molti giovani un importante stimolo per viaggiare.

Seguire un amore e farlo diventare una realtà lavorativa. Servono impegno, tempo e

tempo che usa "ho imparato ad apprezzare il mondo godendo dei colori, abbinamenti, le materiali. È molto importante dedicarsi ai lavori artistici ed è appagante cogliere nei clienti la soddisfazione per un oggetto ben realizzato". Scoprire i lavori tradizionali più antichi, il valore dell'arte locale, l'uso degli strumenti di lavoro, la cultura artigiana che ha fatto la storia e talvolta la fortuna di intere comunità è per molti giovani un importante stimolo per viaggiare.



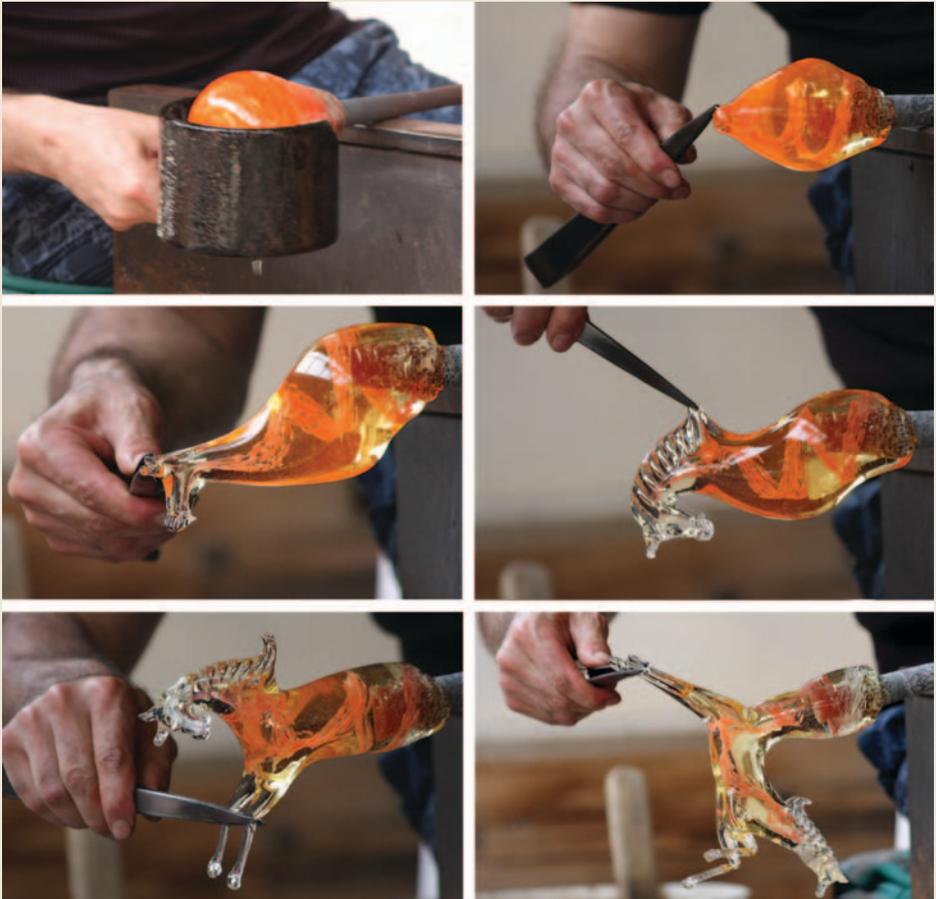
## Obrt in tradicija

19-letna Cristina obožuje dekoriranje. Iz preprostega konjička je dekoriranje postala njena služba s katero strankam ponuja posebne predmete za praznovanja rojstnih dni oziroma obletnic.

Nič nenavadnega ni, da konjiček preraste v pravo službo, zlasti med mladimi. Potrebni so pogum, prizadevanje, čas in nekaj sreče.

O svoji službi Cristina pravi takole: »naučila sem se pozornega opazovanja sveta, ki me obdaja, barv, preizkušanja kombinacij, motivov in materialov. Umetniško udejstvovanje je zelo sproščujoče in ustvarjalno, veselje strank zaradi lepo izdelanega predmeta pa te navdaja z zadovoljstvom.«

Ponovno odkrivanje starodavnih obrti in pomena lokalne tradicije ter uporaba obrtniškega orodja spodbujajo mnoge mlade k odkrivanju preteklosti.



## Offrire il territorio e la cultura locale

Rado vive sul confine tra Italia e Slovenia. Aveva appena finito la scuola superiore quando decise di imparare la lingua inglese trasferendosi in California, dove perfezionò le sue conoscenze sulla vinificazione. Dopo la perdita dei terreni per far spazio alle attività industriali, i suoi familiari avevano rinunciato a curare la terra, ma lui rientrò nel suo paese di origine e con l'entusiasmo e l'intraprendenza dei giovani si lanciò nella coltivazione di viti e ulivi.

È passato qualche anno e oggi Rado produce un ottimo vino e un olio premiato in varie esposizioni. Invita i turisti a visitare i suoi uliveti e da un po' ha avviato l'iniziativa: "Adotta un ulivo, sostieni l'agricoltura locale!". L'agricoltore racconta: "ho organizzato una serie di incontri di formazione sull'olio spiegando ai convenuti perché il mio olio di qualità costa più dell'olio del supermercato. Solo seguendo le fasi della coltivazione naturale e tradizionale, la raccolta delle olive e il trattamento fino al frantoio un cliente si rende conto del lavoro che sta dietro ad una bottiglia di Bianchera, la varietà di ulivo autoctona locale da me coltivata".

Turismo lento significa anche conoscere e apprezzare le tradizioni locali, approfondire i gusti e la storia di un alimento e delle persone che quel bene hanno, con costanza e fatica, prodotto.

## Tipična lokalna kultura

Rado živi v italijansko-slovenskem obmejnem prostoru. Po višješolski diplomi se je preselil v Kalifornijo, kjer se je naučil angleškega jezika in izpopolnil svoje znanje iz področja pridelave vina. Nato se je vrnil v rodno vas, kjer se je z navdušenjem in mladostniškim zagonom lotil gojenja vinske trte in oljk. Rado proizvaja danes odlično vino in vrhunsko olje, ki je bilo večkrat nagrajeno na različnih sejmi. Turiste vabi k ogledu vinogradov in pred kratkim je uvedel pobudo »prisvoji oljko, podpiraj lokalno kmetijstvo«. O svojem delu Rado pravi takole: »priedili smo niz srečanj o olju, kjer sem udeležencem razložil zakaj je moje kakovostno olje dražje od tistega, ki ga kupijo v veleblagovnicah. Samo če so seznanjeni s tehnikami tradicionalne pridelave, nabiranja in stiskanja oljk se ljudje zavedajo truda, ki je potreben za eno samo steklenico belice, avtohtone sorte, ki jo pridelamo tu pri nas.« Slow turizem je tudi odkrivanje in spoznavanje lokalnih običajev, okusov, jedi in ljudi, ki jih z obilo truda proizvajajo.



## Lo scautismo

Una filosofia indiscutibilmente slow è quella promossa dallo scautismo.

Marta è scout dalla nascita, 22 anni fa, perché i suoi genitori, capi scouts, l'hanno sempre portata con sé in ogni "uscita in campo".

Ha imparato a vivere a contatto con la natura accontentandosi dell'essenziale (ed è una gran soddisfazione) acquisendo capacità sempre più rare:

- saper costruire una capanna o adattarsi a dormire in una cavità o in un igloo,
- accontentarsi di mangiare quel che si porta nello zaino, saper riconoscere le erbe e cucinare quel che offre la natura,
- rinunciare alle ingombranti bottiglie delle bibite gassate privilegiando l'acqua di fonte;
- innamorarsi del cielo stellato che si spalanca davanti agli occhi quando ti si apre in una notte passata all'aperto,
- condividere una serata davanti al fuoco con i gestori di un rifugio, un malgario o qualche non più giovane pastore incontrato in un paese o in montagna, che racconta i giochi della sua infanzia, i percorsi sofferti per andare a scuola o il suo primo amore.



Le vacanze dello scout sono spesso improntate alla meditata lentezza che dà valore al viaggio in sé e non soltanto alla meta: tre giorni lungo sentieri con la bicicletta, una settimana itinerante in kayak sul fiume, un capodanno in una casera riscaldata dal caminetto. È incredibile quanto il poco possa darti tanto!

## Skavtstvo

Skavtstvo je nedvomno slow dejavnost. 22-letna Marta je skavtinja že od rojstva, ker sta njena starša bila skavtska voditelja in sta jo s seboj vzela na vsako taborjenje. Marta se je privadila življenju v naravi, kjer ni na razpolago veliko pripomočkov.

Zna zgraditi zavetišče oziroma si urediti ležišče v jami ali iglujlu, pojesti le to kar ima v nahrbtniku, prepoznati zelišča in naravne pridelke, izogiba se okornih steklenic in pije naravno vodo iz izvirov, občuduje zvezdnato nebo ob taborniškem ognju in še veliko več.

Večkrat skavti preživijo svoje počitnice v znamenju premišljene sproščenosti, ki ovrednoti samo potovanje: tridnevno kolesarjenje, enotedensko veslanje po reki, novo leto ob ognjišču v visokogorski sirarni - neverjetno je, koliko izrednih stvari lahko doživiš z malim!



## Slow tourism per tutti

Quando il prossimo anno concluderà il liceo linguistico, Carlo si iscriverà a Scienze Internazionali e Diplomatiche perché ama le lingue, la storia e i rapporti con le persone. Ma ammette di divertirsi molto anche con *Dragon Ball*.

Nonostante la paralisi cerebrale infantile, ha sempre adorato viaggiare alla scoperta del mondo e di se stesso e Londra è la città preferita. Aveva ragione Italo Calvino quando scriveva che “arrivando a ogni nuova città il viaggiatore ritrova un suo passato che non sapeva più d’averne: l’estraneità di ciò che non sei più o non possiedi più t’aspetta al varco nei luoghi estranei e non posseduti”.

Carlo ama lo sport; adora la vela e l’ambiente acquatico è il suo habitat naturale perché, dice, “libero le gambe dal mio peso”.

Non riuscendo suonare la chitarra ha dirottato il suo interesse per la musica sul canto, in una band. Ha buoni amici con i quali spesso percorre le piste ciclopedonali e, con una apposita carrozzina, frequenta anche prati e sentieri di montagna. Racconta che la sua disabilità gli ha permesso di apprezzare e approfondire molti settori slow e che non potrebbe rinunciare al verde e agli animali che vivono con lui nel B&B della famiglia.

## Slow turizem za vsakogar

Carlo bo kmalu zaključil jezikovno gimnazijo, nato pa bo obiskoval fakulteto za mednarodne in diplomatske vede, ker ljubi jezike, zgodovino in medsebojne odnose. Iskreno nam je priznal, da



obožuje tudi risanko Dragon Ball.

Kljub otroški možganski paralizi je vedno ljubil potovanja in odkrivanje sveta ter samega sebe. Njegova najljubša destinacija je London. Italo Calvino je zapisal: »v vsakem novem mestu popotnik odkrije svojo preteklost za katero ni vedel: občutek odtujenosti zaradi tega, kar nisi več oziroma zaradi tega česar nimaš več, te pričakuje v tujih krajih.«

Carlo uživa v športu, zlasti v jadranju, kajti »ko jadram, so moje noge breztežne.« Morje je njegov naravni habitat.

Poleg tega Carlo poje v neki glasbeni zasedbi, kolesari s prijatelji po kolesarskih stezah in z vozičkom se lahko poda tudi na izlete po gorskih pobočjih in poteh.

Njegova invalidnost mu je omogočila odkrivanje številnih slow dejavnosti. Danes pa se ne more več odreči zelenemu okolju in živalim s katerimi živi v družinskem B&B.



## Slow tourism e famiglia

La vacanza in famiglia contribuisce positivamente al legame familiare ed è importante che i genitori trasmettano ai figli le tematiche di sostenibilità. Nell'ambito del progetto Slow tourism è stato intervistato un campione di turisti e di questi, per quanto concerne il compagno di viaggio, il 40% ha affermato di trascorrere le vacanze in compagnia della propria famiglia: valori più alti nelle regioni italiane e più bassi in quelle slovene, nelle quali prevale il viaggio con il solo partner.

Ambra sognava il camper da molti anni e con l'arrivo dei due figli ha realizzato il suo sogno. Talvolta parte senza aver completamente stabilito una meta e questo mezzo di spostamento le garantisce la libertà necessaria per improvvisare. "La natura, la storia, la tranquillità, il divertimento e l'eccitazione di tipo culturale" - dice - "vanno vissuti con la famiglia: i bambini hanno aspettative ben precise e svolgono, pertanto, un ruolo importante nella scelta della vacanza. Osservano, percepiscono a modo loro il mondo che li circonda e formulano giudizi propri e preferenze sul dove andare e sul cosa fare. È importante abituare i bambini fin da piccoli a viaggiare in modo responsabile e rispettoso per l'ambiente e non c'è niente di più sbagliato dello smettere di viaggiare perché nascono i figli. Anzi, questo rafforza l'unione familiare e per loro continuerà ad essere un piacere viaggiare con i propri genitori anche quando saranno adolescenti e più adulti".



## Slow turizem za družine

Družinske počitnice utrjujejo družinske vezi in omogočajo staršem, da svoje otroke osveščajo o pomenu trajnostnega razvoja. V okviru projekta Slow Tourism smo opravili intervjuje z vzorčno izbranimi turisti in ugotovili, da 40 % popotnikov preživlja svoje počitnice z družino. Višje odstotke smo zabeležili v italijanskih deželah, nižje pa v slovenskih regijah, kjer se turisti podajajo na potovanje pretežno s partnerjem.

Ambra si je zelo želela imeti avtodom in je te sanje uresničila, ko je postala mati dveh otrok. Večkrat se z avtodomom odpravi na pot kar tako, brez vnaprej določenega cilja, saj ji to prevozno sredstvo omogoča veliko mero svobode.

»Naravo, zgodovino, sproščenost, zabavo in kulturo« pravi Ambra, »je treba doživljati z družino: otroci imajo jasna pričakovanja in so zato zelo pomembni pri izbiranju najustreznejših počitnic. Otroci opazujejo, doživljajo stvari na svoj način in oblikujejo lastna mnenja o krajih, ki jih obiščejo. Otroke je treba seznaniti s pomenom potovanja že v zgodnjih letih in jim je treba obrazložiti pomen odgovornega in spoštljivega ter sonaravnega odkrivanja okolja. Zgrešeno je, če se starša odločita, da ne bosta več potovala, ker se jima je rodil otrok. Potovanje z družino utrjuje medsebojne odnose in spodbuja otroke, da potujejo s staršema tudi v najstniških oziroma odraslih letih.«



## Non smettere mai di viaggiare

“Il mondo è un libro, e chi non viaggia legge solo una pagina”, scriveva Sant’Agostino. Anna ha sempre desiderato viaggiare. Sta ultimando il liceo linguistico anche per coronare il suo sogno di girare il mondo diventando indipendente nella possibilità di comunicare con gli altri, perché le piace conoscere culture diverse e poter andare, con le persone, al di là delle apparenze.

Settimane di studio in Irlanda, in Inghilterra fino ad affrontare la quarta superiore negli Stati Uniti d’America, nel Vermont. La fortuna le è stata amica: non una caotica città ma il contatto con la terra, con la gente vera e con la natura. Non la frenesia stressante di Las Vegas ma la pace e il valore del tempo di una regione ancora integra, dove la cultura agricola insegna l’importanza dei ritmi, delle stagioni e il rispetto di questi tempi lunghi.

## Nikoli se ne smemo odreči potovanju

»Svet je kot knjiga in kdor ne potuje prebere samo eno stran«, je zapisal sveti Avguštin. Anna je velika ljubiteljica potovanj in je izbrala jezikovno gimnazijo zato, da bi lahko potovala po svetu samostojno, brez jezikovnih ovir. Na tak način lahko spoznava najrazličnejše kulture in ljudi.

Anna je več tednov študirala na Irskem, nato v Angliji in Združenih državah Amerike, kjer je zaključila četrti letnik gimnazije v zvezni državi Vermont: v manjšem podeželskem mestecu v neposrednem stiku z zemljo, pristnimi ljudmi in naravnim okoljem. Tu je izkusila umirjenost in pomembnost časa neokrnjene ameriške dežele, kjer življenjski tempo določajo kmečka opravila in upoštevanje letnih časov.



## Bookmarks



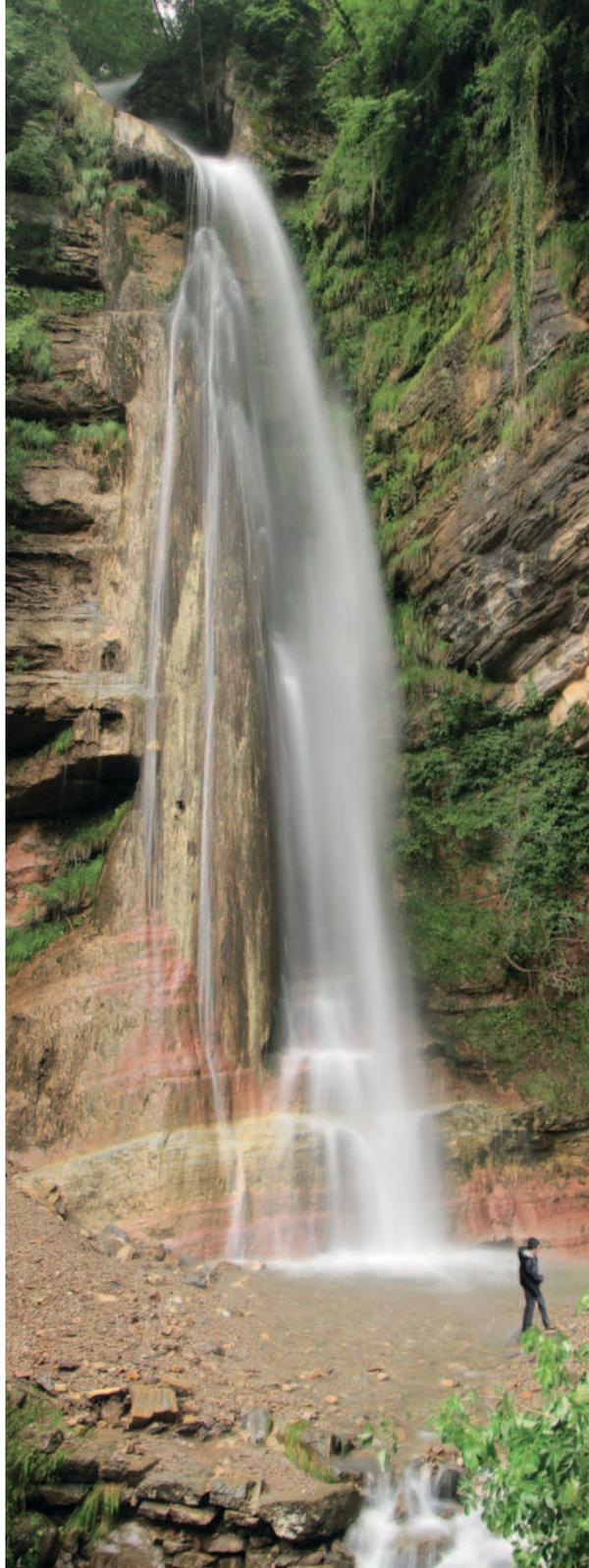
[www.slow-tourism.net](http://www.slow-tourism.net)



[www.emiliaromagnaturismo.it](http://www.emiliaromagnaturismo.it)  
[ravennaintorno.provincia.ra.it](http://ravennaintorno.provincia.ra.it)  
[www.ferraterreaacqua.it](http://www.ferraterreaacqua.it)  
[www.veneto.to](http://www.veneto.to)  
[www.parcodeltapo.org](http://www.parcodeltapo.org)  
[www.polesineterratrduiefiumi.it](http://www.polesineterratrduiefiumi.it)  
[turismo.provincia.treviso.it](http://turismo.provincia.treviso.it)  
[www.turismo.provincia.venezia.it](http://www.turismo.provincia.venezia.it)  
[www.turismofvg.it](http://www.turismofvg.it)  
[www.terrediaquileia.it](http://www.terrediaquileia.it)  
[www.montagnasenzaconfini.it](http://www.montagnasenzaconfini.it)  
[www.promotrieste.it](http://www.promotrieste.it)



[www.slovenia.info](http://www.slovenia.info)  
[www.slovenian-alps.com](http://www.slovenian-alps.com)  
[www.turisticnekmetije.si](http://www.turisticnekmetije.si)  
[www.tnp.si](http://www.tnp.si)  
[www.tourism-kranj.si](http://www.tourism-kranj.si)  
[www.kranjska-gora.si](http://www.kranjska-gora.si)  
[www.bled.si](http://www.bled.si)  
[www.tolmin.si](http://www.tolmin.si)  
[www.kobarid.si](http://www.kobarid.si)  
[www.bovec.si](http://www.bovec.si)  
[www.dolina-soce.si](http://www.dolina-soce.si)  
[www.trenta-soca.si](http://www.trenta-soca.si)  
[www.smaragdna-pot.com](http://www.smaragdna-pot.com)  
[www.turizem.jesenice.si](http://www.turizem.jesenice.si)



## Decalogo del turista slow

- 1) Scegli con cognizione la destinazione e informati sul luogo che stai per visitare.
- 2) Progetta la vacanza presso operatori turistici cui stanno a cuore la comunità ospitante e l'ambiente.
- 3) Sii aperto alle esperienze offerte dal luogo che ti ospita con curiosità, voglia di conoscere e di sorprenderti.
- 4) Muoviti anche fuori dai circuiti tradizionali della destinazione, prendendoti la libertà di fare soste e deviazioni, assecondando i tuoi ritmi.
- 5) Stabilisci un contatto autentico con le persone con cui condividi il viaggio e con la gente che vive nei luoghi della tua destinazione.
- 6) Adattati agli usi e ai costumi locali e attieniti alle regole del posto.
- 7) Rispetta le norme comportamentali che regolano l'attività e il rispetto del patrimonio naturalistico e storico-culturale.
- 8) Stai attento a non lasciare segni del tuo passaggio e a conoscere l'impegno *eco-friendly* delle strutture e dei servizi che utilizzi.
- 9) Acquista prodotti e souvenir che valorizzino le identità territoriali.
- 10) Al rientro, ritagliati del tempo per riflettere sull'esperienza vissuta, sulle persone incontrate e sulle cose viste.

## Deset zlatih pravil slow turizma

- 1) Preudarno izberite turistično destinacijo ter se seznanite z njeno ponudbo;
- 2) Pri planiranju vaših počitnic izberite tiste turistične akterje, ki poudarjajo pomen lokalne skupnosti in naravnega okolja;
- 3) Izkoristite ponudbo obiskane destinacije, bodite radovedni in pripravljeni na presenečenja;
- 4) Obiščite tudi manj poznane turistične destinacije, izberite si najprimernejša območja za postanek in potujte v skladu z vašim tempom;
- 5) S sopotniki in z lokalnimi prebivalci navezujte pristne prijateljske vezi;
- 6) Prilagodite se lokalnim običajem in pravilom;
- 7) Ravnajte se v skladu z lokalnimi navadami ter spoštujte naravno in kulturno-zgodovinsko dediščino obiskane destinacije;
- 8) Za sabo ne puščajte nepotrebnih ali škodljivih sledi in spoznajte prizadevanja za sonaravno upravljanje turističnih struktur;
- 9) Kupujte izdelke in spominke, ki odražajo lokalno identiteto destinacije;
- 10) Ob povratku domov si vzemite čas za razmislek o doživetih izkušnjah, osebah, ki ste jih srečali in stvareh, ki ste jih videli.

Lead Partner DELTA 2000



### Project partners

Provincia Ferrara  
Provincia Ravenna  
Provincia Rovigo  
GAL Polesine Delta Po  
GAL Venezia Orientale, VEGAL  
Ente di Gestione per i Parchi e la Biodiversità - Delta del Po  
Ente Parco Regionale Veneto Delta Po  
Dipartimento di Scienze politiche e sociali, Università di Trieste  
GAL Alta Marca Trevigiana  
GAL Terre di Marca  
BSC, Poslovno podporni center, d.o.o., Kranj  
Turizem Bohinj, javni zavod za pospeševanje turizma  
Zavod za turizem in kulturo Žirovnica  
Center za trajnostni razvoj podeželja Kranj, razvojni zavod  
Triglavski narodni park  
Slovenska turistična organizacija  
Občina Bled  
Občina Bohinj  
Občina Gorenja vas-Poljane  
Občina Jesenice  
Občina Kobarid  
Občina Kranjska Gora  
Občina Radovljica  
Občina Žiri  
Provincia di Venezia  
Provincia di Udine  
Comune di Ravenna  
Regione Emilia-Romagna  
Associazione Nautica Nautisetete

Progetto SLOW TOURISM: valorizzazione e promozione di itinerari turistici “slow” tra l’Italia e la Slovenia, finanziato nell’ambito del Programma per la Cooperazione Transfrontaliera Italia-Slovenia 2007-2013, dal Fondo europeo di sviluppo regionale e dai fondi nazionali.

Projekt SLOW TOURISM: valorizacija in promocija turističnih “slow” poti med Italijo in Slovenijo, sofinanciran v okviru Programa čezmejnega sodelovanja Slovenija - Italija 2007-2013 iz sredstev Evropskega sklada za regionalni razvoj in nacionalnih sredstev.



Ministero dell'Economia  
e delle Finanze



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI  
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO