

COMUNICATO STAMPA

## Vacanze attive nella regione del Lago di Costanza

**Bicicletta, canoa, escursioni in quota e passeggiate in un'immensa palestra a cielo aperto**

**Un'immensa palestra a cielo aperto, che tocca quattro Stati e unisce climi mediterranei a temperature alpine, e località sul livello del mare a cime montane oltre i 2.000 metri. E' la Regione Internazionale del Lago di Costanza, destinazione sfaccettata e versatile per le vacanze attive – dalla bicicletta agli sport d'acqua, dalle escursioni in alta quota alle passeggiate nella natura. Da alternare, naturalmente, a visite di borghi, città e luoghi patrimonio UNESCO, esperienze gastronomiche ed eventi culturali. E la vacanza è allegria, scoperta e divertimento – sempre rimanendo attivi.**

### **Adagio o fortissimo – in bicicletta ognuno segue il proprio tempo**

Dici Lago di Costanza e pensi alla bicicletta (<http://www.bodensee.eu/en/cycling>) . La **Bodensee Radweg** (273 km) è una delle ciclabili più famose d'Europa, e permette di visitare tre nazioni – Germania, Austria e Svizzera – in un unico tour. Con tappe cadenzate e quasi sempre in piano di 30 o 50 chilometri circa, si circumnaviga il lago toccando località famose come Costanza, Bregenz, Lindau o Friedrichshafen, alternando le visite ai centri storici a tuffi nelle pulitissime acque del Bodensee, incursioni nelle campagne e degustazioni dei vini locali, nelle cantine o presso i viticoltori. Paradiso delle escursioni in sella è anche l'Alta Svevia, dove si può percorrere la **Danubio-Lago di Costanza** (153 km) – che unisce le più famose ciclabile Lago di Costanza e ciclabile del Danubio e compie, nel 2017, i suoi primi 40 anni. In un percorso che da Ulm raggiunge le acque del lago a Kressbronn si attraversano idilliaci paesaggi collinari, stazioni termali e borghi perduti nel tempo – oltre a numerosi tesori barocchi. La **Spa Bike Trail** (250 km), invece, conduce dalle sponde di Überlingen sul Bodensee alle città termali alto-sveve di Bad Salgau e Bad Buchau fino ai paesaggi dell'Algovia. Ma dalle sponde del Bodensee si può partire per escursioni in bicicletta anche solo di una giornata. Il vantaggio di un *day-trip* è di poter tornare, a sera, sul lungolago, per godersi la brezza gentile e i panorami lacustri, quasi *pieds-dans-l'eau*. I più sportivi partiranno in direzione delle montagne del Vorarlberg (Austria), dell'Algovia (Germania) o verso il massiccio dell'Alpstein. Per i più golosi c'è anche un **Gourmet**

**Bike Trail** (19 km) attraverso la penisola di Hõri, dove si alterna la pedalata alle tappe di un vero gourmet-safari. La ciclabile panoramica attorno a Lindau (26 km), invece, permette di raggiungere sei punti di osservazione sul lago, con magnifica vista. Sulla sponda svizzera del Thurgau, infine, ben 900 chilometri di sentieri aspettano i ciclisti, tra campi fioriti, rive lacustri e paesaggi idilliaci (<http://www.thurgau-bodensee.ch/en/trips/sports-activities/cycling>).

**Pacchetti di soggiorno:** Il pacchetto dell'**hotel Gaienhofen** a Gaienhofen-Horn, sull'Untersee, valido tutto l'anno, comprende il soggiorno di 7 notti con colazione a buffet e 7 cene gourmet di quattro portate, il noleggio gratuito della bicicletta per un giorno, una passeggiata con guida, un massaggio di 45 minuti a piedi e schiena e l'utilizzo dell'area wellness a partire **da 729€** a persona in camera doppia. Il pacchetto proposto dall'**hotel Mohren** di Hagnau (fino al 1 luglio e dal 23 settembre al 16 ottobre) include il soggiorno di 7 notti in camera Comfort con colazione a buffet, cartina e mappa delle ciclabile, trasporto su nave inclusa la bicicletta **da 430€** a persona in camera doppia (<http://www.bodensee.eu/it/cosa-scoprire/attivita-natura/ciclismo/pacchetti>).

## Respirare a pieni polmoni, in alta quota

Un micro-clima quasi mediterraneo e lo sciabordio delle onde – ma non bisogna lasciarsi ingannare: la regione del Lago di Costanza è anche una facile porta d'accesso alle **Alpi** che dominano il suo paesaggio. Da San Gallo e dalla sponda svizzera del Bodensee si arriva facilmente al massiccio dell'Alpstein e poi, in funivia, tutto l'anno, alla sua cima più alta, il **Säntis** (2.502 m.s.l.m.) – per godere di un panorama su sei Paesi, ma anche partire per escursioni di qualche ora o più giorni, visitare un caseificio o provare, al ristorante in quota, i piatti della tradizione dell'Appenzello (<https://saentisbahn.ch/it/>). Paesaggi montani da cartolina e una natura incontaminata contraddistinguono anche il Principato del Liechtenstein, paradiso di passeggiate e camminate: uno dei più piccoli Stati d'Europa, che offre però ben 400 chilometri di sentieri escursionistici. I più esperti si cimenteranno sulla **Via della Principessa Gina**, su stretti sentieri che si inanellano tra fiori alpini e spunzoni rocciosi in direzione dell'Augstenberg, con la massiccia croce in vetta; ma si possono anche scegliere le escursioni guidate con il falcone, per scoprire l'ambiente naturale dove vivono le aquile, o il trekking con i lama e alpaca, amato soprattutto dai bambini ([www.tourismus.li](http://www.tourismus.li)). Tra lago e cime montuose, il **Vorarlberg** è il Land più piccolo e orientale dell'Austria. Per godere di magnifici paesaggi tra lago e montagne si può salire, da Bregenz, sul **Monte Pfänder**, e scegliere tra le diverse passeggiate in quota ([www.pfaender.at](http://www.pfaender.at)); o, da Dornbirn, arrivare alla cima del Karren – a piedi o, tutto l'anno, in funivia – e cenare in uno scenografico ristorante in quota, tutto di vetro, che affaccia sulle cime, le vallate, e il lago in lontananza ([www.karren.at](http://www.karren.at)).

## Camminare in mezzo alla natura e tra paesaggi plasmati dall'uomo

Tenersi in movimento, rilassarsi nella natura e conoscere posti nuovi? Le strade escursionistiche permettono di fare tutto questo, scoprendo la bellezza della regione del Bodensee gradevolmente a piedi, su più tappe e giorni, coniugando turismo e attività fisica. I

[Bodensee Landgänge](#) sono sentieri certificati di diversa lunghezza e difficoltà, tutti con un comune denominatore: paesaggi da cartolina e tanta natura. Scenografica e a suo modo grandiosa è la **SeeGang (53,4 km)**, sentiero che collega Überlingen a Costanza attraversando paesaggi che si stagliano tra il lago e le imponenti Alpi svizzere. E' anche possibile percorrere solo alcune tappe del SeeGang, o spezzare il cammino con una o più tratte in nave.

Addentrandosi nell'entroterra, una regione speciale per camminare tra paesaggi pieni di fascino, borghi e rovine è l'**Hegau**, territorio svevo di origine vulcanica, nei pressi del confine svizzero con il Canton Sciaffusa. La **Hohentwieler (7,5 km)**, ad esempio, porta all'imponente omonima fortezza Hohentwiel, che da oltre mille anni sovrasta la città di Singen. Un tempo roccaforte inespugnabile, costruita sulle ceneri di un antico vulcano, è stata la sede dei duchi di Svevia, e le sue rovine di castello fortificato sono, oggi, le più grandi di tutta la Germania. Guadagnata la vetta, da qui si gode di un magnifico paesaggio sulla regione vulcanica, fino al Bodensee. Per chi ama i richiami storici in Svizzera, partendo dal paese di Arbon, sul lago, si raggiunge a piedi San Gallo sul sentiero **Gallus-Weg**, seguendo le orme del Santo fondatore dell'omonima città, mentre nel Vorarlberg, da Laterns, si vive il brivido di orridi e cascate raggiungendo la **gola dell'Üble**, tra prati e salite montane.

**Pacchetti di soggiorno:** Il Tour Operator Original Bodensee propone il tour della **SeeGang** da Costanza a Überlingen che comprende quattro notti con prima colazione, transfer bagagli da hotel a hotel, mappe e cartine, transfer in nave e bus e assistenza telefonica **da 399€** a persona in camera doppia (validità: fino al 31 luglio e dal 31 agosto al 31 ottobre), <http://www.bodensee.eu/it/cosa-scoprire/attivita-natura/passeggiate/sentieri-premium>

## Tutti in acqua!

Il ritmo lento della **canoa** per scoprire l'anima del lago, e godere in tranquillità del suo paesaggio – tra isole e coste incontaminate, località medievali e, in lontananza, i vulcani dell'Hegau. Pagaiare sul Bodensee è un modo perfetto per esplorare il lago e la sua natura. Una rotta particolarmente amata è quella che da Stein am Rhein conduce fino a Sciaffusa, lungo il Reno e fino alle omonime cascate, su quello che è stato descritto come "il tratto di fiume più bello d'Europa". L'escursione segue la corrente, ed è adatta anche ai principianti. Noleggiare una canoa è possibile in quasi tutte le località del lago, e in molti centri vengono anche offerte visite guidate. Equilibrio, energia e forza muscolare: sono sempre di più gli appassionati dello **Stand Up Paddling**, lo sport che dalle Hawaii ha conquistato il mondo.

Alcuni anfratti del Bodensee, particolarmente riparati, sono ideali per imparare, mentre chi è già esperto può prenotare diversi tour guidati. Per tutti, le acque cristalline del Bodensee offrono l'opportunità di tuffi e divertimento in acqua, sia che ci si bagni direttamente nel lago, o che si preferisca passare la giornata in uno dei tanti stabilimenti che offrono piscine, aree di svago, ristoranti e prati per prendere il sole (<http://www.bodensee.eu/it/cosa-scoprire/attivita-natura/sport-acquatici/escursioni>).

**L'evento: [SlowUp Regio Bodensee](#)**

Il 27 agosto, nel tratto tra Romanshorn e Arbon, nel Canton Thurgau, su un percorso circolare di 40 chilometri, le quattro ruote sono bandite. Spazio invece a skater, biciclette e inliner, per una giornata di festa all'aperto che coinvolge adulti e bambini, con manifestazioni e programmi pensati in particolare per i più piccoli (<http://slowup.ch>)

**Carta Regionale dei Servizi Lago di Costanza: Idee per risparmiare**

La BodenseeErlebniskarte (Carta dei Servizi del Lago di Costanza) permette di risparmiare su numerose attrazioni della regione. Le opzioni prevedono carte per adulti e bambini in tre versioni della durata dai 3 ai 14 giorni, e danno diritto all'ingresso gratuito o scontato a più di 160 attrazioni nella regione. Tra i servizi inclusi, anche l'utilizzo di molte cabinovie, ovovie e seggiovie in tutta la regione, La BodenseeErlebniskarte esiste in versione estiva (fino al 15 ottobre 2017) e invernale ([www.bodensee.eu/it/carta-dei-servizi-del-lago-di-costanza](http://www.bodensee.eu/it/carta-dei-servizi-del-lago-di-costanza)).

**Sito e materiali informativi**

Per scaricare online o visionare il materiale informativo della regione in lingua italiana è disponibile il sito: [www.lagodicostanza.eu](http://www.lagodicostanza.eu). Per ordinare materiale informativo sulla regione in italiano: <http://www.bodensee.eu/it/servizi/brochure>

**La regione internazionale del Lago di Costanza**

*La regione internazionale del Lago di Costanza è una celebre destinazione turistica nel cuore dell'Europa. Incastonata tra Germania, Svizzera, Austria e Principato del Liechtenstein – le cui frontiere si susseguono a poca distanza le une dalle altre – e ricco di una natura varia e rigogliosa, il Bodensee è un continuo alternarsi di panorami alpini, colline ricoperte di vigneti e deliziose cittadine rivierasche. Tra i suoi tanti gioielli le città storiche di Costanza e Lindau e il loro comprensorio; la regione dell'Alta Svevia con la Strada del Barocco e i suoi incantevoli villaggi; San Gallo, la cui cattedrale, biblioteca e complesso monastico sono parte del Patrimonio UNESCO per l'Umanità; Sciaffusa e le cascate più grandi d'Europa; Bregenz e il Vorarlberg, tra vette montane e architetture d'avanguardia e il Principato del Liechtenstein,*

*piccolo Paese alpino ricco di storia e tradizioni, per vivere esperienze principesche. Per ulteriori informazioni: [www.lagodicostanza.eu](http://www.lagodicostanza.eu)*

### **Come arrivare**

*Dalla stazione di Milano Centrale **Trenitalia e Ferrovie Federali Svizzere** offrono otto collegamenti giornalieri per Zurigo, della durata di 3 ore e 26 minuti, operati con comodi Eurocity di ultima generazione ETR 610, prenotabili su [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com) in modalità ticketless, a partire da 9€ a tratta\*. Da Zurigo si raggiungono poi in meno di un'ora diverse mete nella regione del Lago di Costanza. Per ulteriori informazioni: [Svizzera.it/intreno](http://Svizzera.it/intreno). La regione internazionale del Lago di Costanza è inoltre facilmente raggiungibile dall'Italia in automobile, o in autobus e in aereo.*

*\*Tariffe Mini prenotabili fino a 21 giorni prima della partenza, soggette a termini e condizioni e non rimborsabili o modificabili. Disponibilità limitata.*

### **Internationale Bodensee Tourismus GmbH**

L'IBT GmbH (L'Ente Turistico Internazionale del Lago di Costanza) è l'organizzazione internazionale che raggruppa gli enti turistici della Regione Internazionale del Lago Costanza per il posizionamento della macro-regione *Bodensee*, compresa tra Germania, Svizzera, Austria e Principato del Liechtenstein. Partner, soci e committenti dell'IBT sono: Deutsche Bodensee Tourismus GmbH, Landkreis Konstanz, Oberschwaben Tourismus GmbH, St. Gallen-Bodensee Tourismus, Thurgau Tourismus, Liechtenstein Marketing, Bodensee-Vorarlberg Tourismus e il VTWB, Verband der Tourismuswirtschaft Bodensee.

### **Sito e materiali informativi**

Per scaricare online o visionare il materiale informativo della regione in lingua italiana è disponibile il sito: [www.lagodicostanza.eu](http://www.lagodicostanza.eu). Per ordinare materiale informativo sulla regione in italiano: <http://www.bodensee.eu/it/servizi/brochure>

### **L'Ente Turistico del Lago di Costanza:**

#### **Internationale Bodensee Tourismus GmbH**

Hafenstraße 6

D-78462 Costanza

[www.bodensee.eu](http://www.bodensee.eu)

**Immagini della destinazione possono essere scaricate direttamente al link:**

<http://www.bodensee.eu/de/pressebereich/pressebilder>

**Per ulteriori informazioni su questo comunicato contattare:**

**ABC PR CONSULTING**

Via Castelvetro 33, 20154 MILANO

Ph. +39 02 58325432

[www.abc-prc.com](http://www.abc-prc.com)

Chiara Bartoli

[c.bartoli@abc-prc.com](mailto:c.bartoli@abc-prc.com), Mob. +39 345 4569748