

COMUNICATO STAMPA

## Vacanze (anche) attive: le mille possibilità nella Regione Internazionale del Lago di Costanza

Una vera palestra a cielo aperto, dove praticare ogni tipo di sport, circondati da una natura incantevole e immersi in un paesaggio culturale unico nel suo genere. La regione internazionale del *Bodensee* è una destinazione di prim'ordine per le vacanze attive. Chi ama la bicicletta trova qui, oltre alla *Bodenseeradweg* – una delle più famose ciclabili d'Europa – moltissime piste di diverso grado e difficoltà. L'inline skating è praticato estensivamente in Svizzera, e chi predilige gli sport d'acqua sul lago non ha che l'imbarazzo della scelta – dal kite alla canoa, dallo stand up paddling alla vela, la scelta è quanto mai varia e attuale. Sempre più persone riscoprono il piacere di camminare nella natura: sul *Bodensee* abbondano gli itinerari pianeggianti a bordo acqua e nell'entroterra, da alternare eventualmente con tratte in nave o in bicicletta. E fra le montagne circostanti sono numerosissime le possibilità per dedicarsi a gite ed escursioni in quota – dalle cime dell'Austria, alla Svizzera e al Principato del Liechtenstein. La regione è infine famosa per gli stabilimenti termali e wellness di ottima qualità – e le vacanze diventano un vero toccasana per il corpo e per lo spirito.

### In bicicletta, mountain-bike, bici reclinata o sui pattini *Inline*...

Un paradiso per chi ama la **bicicletta**: la regione del Lago di Costanza offre un gran numero di ottime piste ciclabili, da percorrere volendo anche in tandem, e-bike e bici reclinata. La *Bodenseeradweg* è la "classica" del Lago di Costanza, ed una delle ciclabili più amate d'Europa: si sviluppa lungo 273 km, quasi tutta attorno al lago, ed è piacevolmente pianeggiante, adatta anche ai bambini. La si percorre a tappe più o meno lunghe – inframezzate, volendo, da tratti in nave – e conduce attraverso alcune delle località più note del Bodensee, come Costanza, Meersburg, il canton Thurgau o Mainau, Isola dei Fiori. Per rendere il viaggio più confortevole è anche possibile scegliere l'e-bike ed il servizio di trasporto-bagagli da tappa in tappa e di giornata in giornata (solo in senso orario; per ulteriori informazioni, noleggio bici, servizi e pacchetti: [www.radweg-reisen.com](http://www.radweg-reisen.com)), mentre l'offerta **Rad-Montag** prevede, il **lunedì**, il trasporto gratuito a bordo della bicicletta sulle navi della compagnia BSB ([www.bsb.de](http://www.bsb.de) – escluso il periodo di alta stagione e le festività sull'Überlinger See e l'Obersee). La pista ciclabile *Donau-Lago di Costanza* permette di scoprire, partendo da Ulm, i bellissimi paesaggi e

le attrazioni culturali dell'Alta Svevia fino a Kressbronn, sul Bodensee: grazie a un percorso di quattro giorni, suddiviso in tappe di circa 40 km ognuna, si attraversano villaggi termali e centri medievali, aree lacustri, piccole foreste e panorami dominati da splendidi castelli. Anche il canton Thurgau, sulla sponda svizzera del Lago di Costanza, è una meta ideale per la bicicletta: offre un totale di 900 chilometri di piste ciclabili a bordo lago, tra paesaggi di alberi da frutta o lungo le strade del vino, fino a San Gallo. Le ciclabili di questo angolo della Svizzera sono perfette per chi è in viaggio con tutta la famiglia: molte di esse non presentano un particolare dislivello e c'è sempre la possibilità di fermarsi in una fattoria per una merenda, provare i succhi di frutta locali o, perché no, dormire come una volta in un granaio (per ulteriori informazioni e prenotazioni: [www.thurgau-bodensee.ch](http://www.thurgau-bodensee.ch)). Nel canton Thurgau, San Gallo e Sciaffusa gli appassionati di **pattini in linea**, infine, trovano una rete di itinerari fra i migliori d'Europa. Il percorso Rhein Skate, in particolare, è il più frequentato di tutta la Svizzera. Oggi vedervi bambini e adulti che rullano sui pattini è molto comune, ma è proprio qui – tra la diga del Reno e il Bodensee - che, agli albori della disciplina in Europa, l'inline skating si è sviluppato e diffuso ([www.skatingland.ch](http://www.skatingland.ch)).

### **...oppure a piedi: camminate lungo il lago e nell'entroterra e ascensioni in montagna**

Nella vita quotidiana ci si muove spesso troppo poco, con effetti negativi sulla salute e sull'umore. Sul Lago di Costanza è possibile rimettere in moto corpo e spirito, circondati da magnifici paesaggi e da una natura rigogliosa. Le *Premium Wanderwege* attorno e nei pressi del *Bodensee* sono itinerari di diversa lunghezza e difficoltà da **percorrere a piedi**, coniugando turismo e attività fisica, insigniti dal sigillo di qualità dall'Istituto Escursionistico Tedesco (*Deutsches Wanderinstitut*), che ne riconosce – tra le altre cose - la bellezza paesaggistica e la qualità della segnaletica. L'itinerario *SeeGang*, ad esempio, è stato inaugurato alla fine del 2014 e conduce per 53 chilometri attraverso uno dei tratti più belli del *Bodensee* occidentale, tra Überlingen e Costanza. Anche qui è possibile pianificare la camminata in tappe di più giorni, percorrere alcune tratte in nave e prenotare il trasporto bagagli da luogo di soggiorno a luogo di soggiorno, su più giorni ([www.bodensee.eu/passeggiate](http://www.bodensee.eu/passeggiate)). Anche chi ama la **montagna** non ha che l'imbarazzo della scelta nella regione – che si tratti di esplorare le vette del Vorarlberg austriaco o quelle del Principato del Liechtenstein, dove 32 cime si trovano al di sopra dei 2.000 metri. Qui a divertirsi sono soprattutto le famiglie con bambini, che possono scegliere sentieri e percorsi pensati appositamente per i più piccoli - come la "Strada delle Leggende Walser", il percorso vita "Schaan" o la "Strada delle Salamandre" e la "Strada dell'esploratore" ([www.tourismus.li](http://www.tourismus.li)). Chi non vuole rinunciare a godere di un fantastico panorama senza fare troppa fatica può scegliere **cabinovie** e **funivie** che conducono velocemente in alta quota. La

*Pfänderbahn*, ad esempio, conduce in soli sei minuti dal centro di Bregenz, sul lungolago austriaco, ai 1.064 metri del monte Pfänder, per godere di un'ineguagliabile vista sul lago e sulla regione. Da qui – dove si trova anche un reservoir di animali e un osservatorio delle aquile, si dipanano diversi sentieri da percorrere a piedi o in bicicletta ([www.pfaenderbahn.at/en/](http://www.pfaenderbahn.at/en/)); da **Schwägalp, in Svizzera, si raggiunge in funivia la cima del monte Säntis**, a 2.500 metri d'altezza – e si possono prenotare anche corse speciali all'alba e al tramonto ([www.saentisbahn.ch](http://www.saentisbahn.ch)).

### **Sport d'acqua e lidi balneari**

Un tuffo nell'acqua dove il lago è più blu, magari al largo, da uno yacht o da una barca, è per molti un must di una vacanza sul *Bodensee*. In generale, qui, qualsiasi desiderio legato agli sport d'acqua non rimane insoddisfatto. La **vela** è particolarmente amata sulle sponde del lago – che si tratti di un tour accompagnati da uno skipper, di uscite individuali o di corsi per chi vuole imparare i segreti della disciplina in una delle tante scuole del comprensorio. Naturalmente il lago si può scoprire dall'acqua anche con le barche a motore o approfittando delle corse regolari di navi e traghetti che collegano le varie città costiere tra Germania, Svizzera e Austria. Sole, onde e vento a favore: il lago è un paradiso per gli amanti del **kite** e del **(wind)surf**, in particolare nella tarda primavera o nel primo autunno: la brezza leggera, a tratti più potente, ma raramente tempestosa, offre le condizioni migliori per imparare anche per bambini e principianti. Le scuole di surf del territorio offrono corsi di gruppo o tuition individuale anche per il nuovo trend tra gli sport d'acqua di provenienza hawaiana – lo **stand up paddle**, preferito dai giovanissimi e dagli sportivi. Il 28 e 29 maggio, a Ermatingen, si possono ad esempio vedere in azione i partecipanti del **SUP Tour**, che raggiungono e circumnavigano, pagaiando in piedi, l'Isola di Reichenau ([www.bodensee.eu/it/was-erleben/bodensee-highlights/top-veranstaltungen](http://www.bodensee.eu/it/was-erleben/bodensee-highlights/top-veranstaltungen)). Per i più tradizionali, sul lago non mancano certo le opportunità per praticare **cano**a, **kajak**, o per andare in **barca a remi**. In estate l'acqua del *Bodensee* può raggiungere i 26 gradi – una temperatura piacevole anche per i più freddolosi. E infatti sono moltissimi i lidi attorno al lago dove godere al meglio le belle giornate estive. Alcuni stabilimenti sono gratuiti, altri offrono di tutto un po' per i bambini, altri ancora sono ospitati all'interno dei centri termali. E per i nostalgici non mancano i lidi d'antan, come a Rorschach, dove la *Badhütte Rorschach*, realizzata nel 1924, è ancora aperta al pubblico. A bordo acqua le giornate trascorrono veloci – tra tuffi, passeggiate e divertimento, o semplicemente prendendo il sole.

### **Wellness e benessere: lungo il Bodensee e in Alta Svevia**

Dopo lo sport, il relax: le località attorno al Lago di Costanza offrono numerosi centri dedicati al **benessere** e al **wellness**, tappa importante per molti di coloro che, in vacanza, praticano attività sportive. I tre centri termali *Bodensee-Thermen* di Überlingen, Meersburg e Costanza, in splendida posizione in riva al Bodensee, offrono aree sauna, bagni a vapore, vasche olimpiche e idromassaggio, cascate, scivoli per bambini e molto altro ancora ([www.thermentrio.de](http://www.thermentrio.de)). In Alta Svevia, le nove località che aderiscono alla *Oberschwäbische Bäderstraße* sono vere e proprie stazioni di benessere dove rigenerarsi con cure al fango, percorsi Kneipp, trattamenti medicali e dimagranti, circondati da una natura piacevole e tranquilla, per completare le proprie vacanze e ritornare a casa come nuovi ([www.schwaebische-baederstrasse.de](http://www.schwaebische-baederstrasse.de)).

### **Viaggiare e pernottare: pacchetti in movimento**

**Esplorare a piedi** la regione del Bodensee, percorrendo una parte dell'itinerario "Bodensee Rundweg" – il fiabesco Untersee: tra Germania e Svizzera, da Radolfzell a Costanza, Steckborn, Hemmenhofen e nuovamente a Radolfzell, con cinque pernottamenti e prima colazione in soluzioni 3 stelle, trasporto bagagli, hotline service e materiale informativo **da 459€ a persona**. Il percorso **SeeGang** è conosciuto per essere uno dei più belli lungo le sponde del lago: 53 chilometri tra acque, sentieri e gole interni, senza perdere però quasi mai di vista il Bodensee e le vette alpine del suo panorama. Il pacchetto di quattro pernottamenti con prima colazione in soluzioni 3 stelle, trasporto bagagli, cartina e materiale informativo, biglietto transfer nave e bus **da 389€ a persona** e riduzioni per i bambini. Chi vuole scoprire Überlingen e il suo territorio con l'**e-bike**, tra lungolago e verdi colline, invece, può scegliere il pacchetto che propone quattro pernottamenti presso il *Bad Hotel Überlingen* con prima colazione, il noleggio della e-Bike per tre giorni, biglietto combinato passeggero più bici da Überlingen a Wallhausen e da Costanza a Meersburg, cartina e materiale informativo a partire **da 489€ a persona**. Per informazioni e prenotazioni: [www.lagodicostanza.eu/prenotare/pacchetti](http://www.lagodicostanza.eu/prenotare/pacchetti)

### **BodenseeErlebniskarte**

La BodenseeErlebniskarte (Carta dei Servizi del Lago di Costanza) è il modo più pratico per scoprire le escursioni e i punti di interesse della regione internazionale del Lago di Costanza. Le opzioni prevedono carte della durata dai 3 ai 14 giorni, che danno diritto all'ingresso gratuito o scontato a più di 160 attrazioni nella regione - come, ad esempio, il Pfahlbaumuseum di Unteruhldingen, i castelli di Meersburg e Salem, o lo Zeppelin Museum, fra gli altri, ma anche a

centri termali e parchi divertimento o alle cabinovie di montagna, e – a seconda del tipo di biglietto – a corse gratuite in battello. La BodenseeErlebniskarte esiste in versione estiva (fino al 16 ottobre 2016) e invernale ([www.BodenseeErlebniskarte.eu](http://www.BodenseeErlebniskarte.eu)).

### **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 sette collegamenti giornalieri per Zurigo, della durata di 4 ore circa, operati con comodi Eurocity di ultima generazione ETR 610, prenotabili su [www.trenitalia.com](http://www.trenitalia.com) in modalità ticketless. 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.*

### **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.

**Per scaricare online o visionare il materiale informativo della regione in lingua italiana è disponibile sul sito: [www.lagodicostanza.eu](http://www.lagodicostanza.eu)**

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

**Internationale Bodensee Tourismus GmbH**

Hafenstraße 6

D-78462 Costanza

Telefax: +49 (7531) 9094 - 94

E-Mail: [info@bodensee.eu](mailto:info@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**

Viale Beatrice d'Este 3/A – 20122 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