

COMUNICATO STAMPA

Lago di Costanza: muoversi tra verde e azzurro, in libertà

Un'immensa palestra a cielo aperto, dove muoversi tra dolci colline, vette alpine e cammini pianeggianti a bordo acqua, attraversando tre Paesi e un Principato. Esplorare il Lago di Costanza significa scoprire una natura rigogliosa ed estremamente varia, intervallando escursioni in quota, gite e percorsi nel verde con visite a borghi, città e castelli – scegliendo i tempi e le modalità che si preferiscono. Ecco alcune idee, appuntamenti e informazioni pratiche per la primavera e l'estate 2021.

I FIORI E I COLORI DI GIARDINI CENTENARI

Una natura rigogliosa, la brezza alpina e il clima del lago fanno del Bodensee un microcosmo speciale per la coltivazione dei giardini, che qui si possono scoprire anche come un meraviglioso viaggio nel tempo – dall'orticello monastico di Valfrido Strabone celebrato nel suo poema "Hortolus" del IX secolo ed oggi ricostruito sull'Isola di Reichenau, luogo della sua giovinezza, passando attraverso i labirinti e le geometrie barocche nel verde del Castello di Salem, fino ai giardini della casa di Hermann Hesse, idillio campestre dove il premio Nobel all'inizio del Novecento si dedicò alla coltivazione di frutta e fiori. Fra gli appuntamenti della primavera e dell'estate 2021:

- ✓ Una città si trasforma in giardino. L'esposizione orticola *Landesgartenschau* nella storica **Überlingen** reinventa gli spazi verdi e ridisegna i suoi parchi e la Promenade sul lago, arricchendosi di aree di gioco e di svago, per una celebrazione lunga sei mesi, **dal 9 aprile al 17 ottobre 2021**. Per ammirare **architetture e nuove concezioni del verde** nello spazio, in **chiave ecologica**.
- ✓ Lindau, meravigliosa città-isola bavarese, ospita **dal 20 maggio al 26 settembre l'esposizione floreale Bayerische Gartenschau**, che ha lo scopo di dotare di nuovi spazi verdi e **soluzioni innovative** la destinazione prescelta, ogni due anni. Durante tutta l'estate, manifestazioni, concerti e get-together celebreranno la vita nel verde e all'aria aperta. Il *Museo d'arte* di Lindau presenta, dal 1° maggio al 31 ottobre, una **mostra dedicata ai colori e alla natura** nei quadri di **Marc Chagall**.
- ✓ Il tema per l'anno 2021 **dell'Isola dei Fiori Mainau** sono la correlazione e l'importanza dell'**acqua** per la flora, e viceversa. In quest'oasi di pace e bellezza, visitabile dall'alba al tramonto, si scoprono meravigliosi giardini, fioriture e arboreti, ma anche una casa delle farfalle e un castello

barocco, il tutto impreziosito, quest'anno, dalle **sculture d'acqua** dell'artista polacca Małgorzata Chodakowska.

- ✓ Le **Lunghe Notti dei Giardini del Lago di Costanza**, previste **dal 4 al 6 giugno** e **dal 3 al 5 settembre**, consentiranno l'accesso a numerosi parchi, oasi urbane, chioschi e giardini privati in tutta la regione con un programma fino a notte inoltrata. Musica, spettacoli culinari e mostre ad hoc attendono i visitatori.
- ✓ Il Lago di Costanza Occidentale dedica i mesi di maggio e giugno al **potere delle erbe**, dalla mandorla alla verbena. Esposizioni, **menù dedicati nei ristoranti**, mercati speciali e nelle città, o trattamenti particolari a base di piante nelle SPA degli hotel – tutto ruoterà attorno alle proprietà curative ed estetiche delle erbe.

MOBILITA' DOLCE, FOREST BATHING E SAFARI GASTRONOMICI

Bisogno di distanziamento e di movimento, fruizione libera del patrimonio naturale e culturale, vocazione green: nel 2020 il trekking è stata l'attività più praticata dagli italiani durante le vacanze*. La regione internazionale del Lago di Costanza è famosa per i suoi itinerari nella natura, e si è posizionata al secondo posto nella classifica delle migliori aree per il trekking in Germania, Austria e Svizzera stilata dalla rivista tedesca [trekking magazin](#). I cammini intorno al Lago di Costanza sono ottimamente segnalati e conducono spesso attraverso più Paesi, senza soluzione di continuità. Sono percorsi che possono durare dalle poche ore a più giorni, e una piacevole particolarità è la possibilità di intervallarli con tratte in nave, via acqua – quando si è stanchi o si deve accelerare il tempo.

- ✓ Si può circumnavigare il lago per 270 chilometri lungo la **Bodensee Rundwanderweg**, il cammino circolare che permette di esplorare tre Paesi, città rivierasche, borghi e castelli, ma anche boschi e gole profonde (8- 10 giorni di cammino);
- ✓ Sulla sponda tedesca de lago ci sono i **Sentieri Escursionistici Premium**, certificati a livello nazionale, che invitano a scoprire il lungolago come il cammino *SeeGang* (da Costanza a Überlingen, su circa 54 km), o a intraprendere escursioni sulle montagne vulcaniche della regione, per esempio con i nove cammini dell'*Hegauer Kegelspiel* (escursioni tra i 7 e i 15 km);
- ✓ Si possono scegliere i **percorsi tematici**, come quello del **Luppolo a Tettngang**, in Germania, tra filari di luppolo e viste sulle montagne, per scoprire l'"oro verde" che ha reso questa cittadina famosa in tutto il mondo (9 km); oppure il **Sentiero delle Mele** di Frickingen, un percorso circolare che conduce attraverso una delle più vaste aree dedicate alla coltivazione della mela del Lago di Costanza e paesaggi idilliaci, con una pausa presso il *Museo della Frutta* (13 km circa); o ancora il

Sentiero del Formaggio che inizia sul monte Pfänder sopra Bregenz, per saperne di più sui i segreti della produzione del formaggio nella regione Bodensee-Vorarlberg, fermandosi presso diversi caseifici e concedersi poi piacevoli pause nei caffè e nei ristoranti lungo il percorso (ca.90 min);

- ✓ Romantiche colline coltivate a vite, tipiche case a graticcio e **splendore barocco**: l'escursione "Vino e Barocco" alla **basilica di Birnau** è una vera immersione nelle atmosfere più tipiche del Lago di Costanza, ed offre viste mozzafiato sulle montagne e sul lago; la basilica di Birnau è un gioiello rosa dell'arte barocca e una famosa meta di pellegrinaggio (10 km);
- ✓ In Austria, i boschi del Vorarlberg invitano al **Forest Bathing**, per respirare, ritrovarsi e rallentare il proprio ritmo tra i profumi e l'incanto verde di abeti, tigli, olmi e frassini. Le escursioni possono anche essere effettuate con l'accompagnamento di guide esperte. Anche il Forest Bathing tra brughiere e paludi è un modo per rilassarsi ed entrare a contatto con la natura: la riserva naturale di *Fohramoos* offre paesaggi ancora incontaminati, dove la coesistenza di diverse specie vegetali è affascinante in ogni stagione. "Foreste per gli uomini, gli uomini per la foresta" è il motto della "Scuola nel Bosco" del Bodensee, che ha scopi educativi e incoraggia le persone a vivere la foresta con tutti i loro sensi;
- ✓ In Svizzera, San Gallo propone tra le altre cose un **tour gastronomico** dal centro storico alla Valle del Reno, con pause panoramiche e tappe gourmand in tre diversi ristoranti, dall'antipasto al dessert; oppure lo **zaino con kit per la fonduta**, da consumare come take-away nella natura, che include formaggio, pane, ottimo vino bianco e tutti gli accessori.

*Ricerca "Cammini e camminatori d'Italia", Terre di Mezzo editore

IN CIMA ALLE MONTAGNE

Dal Lago di Costanza la visuale sulle cime è sempre assicurata, ma la particolarità della regione è di poter passare dalle cime alpine alla brezza quasi mediterranea del lago, muovendosi tra quattro nazioni, in poco tempo e percorrendo distanze relativamente brevi, regalandosi la favolosa sensazione di salire a 2.500 metri di altitudine per camminare tra i prati o ciaspolare nella neve di giorno, e cenare, quasi pieds-dans-l'eau, sul lago la sera.

- ✓ La vetta più alta della regione, dalla quale godere di una magnifica vista su sei Paesi (Germania, Svizzera, Austria, Italia, Francia e Principato del Liechtenstein), è quella del **Sântis**, nel Canton San Gallo. Nei mesi estivi ci si può dedicare a passeggiate ed escursioni, mentre finché c'è neve il *Sentiero delle Lanterne* permette di scoprire incantevoli paesaggi bianchi, effettuando salutari ciaspolate.

- ✓ Il Principato del Liechtenstein, Paese alpino per eccellenza, regala agli escursionisti panorami imponenti, paesaggi meravigliosi e natura incontaminata. La piccola nazione è un paradiso per gli amanti della montagna. Ecco qualche suggestione:
 - Una "[Route 66](#)" in Liechtenstein: esiste veramente, ed è una classica escursione in alta quota del Liechtenstein (essere in buona forma fisica e non soffrire di vertigini è fondamentale). Questo percorso sembra uscito da un libro illustrato: selvaggio, quasi incontaminato e con una vista meravigliosa. Una particolarità di questa escursione è la flora che si incontra: lungo la via gli escursionisti possono scoprire quasi tutte le 800 piante alpine del Liechtenstein. La prima tappa comprende la magnifica via Fürstin-Ginaweg, che porta all'Augstenberg a 2.359 m sul livello del mare, la vetta più alta del Liechtenstein (Route 66: da percorrere in 3 giorni, per un totale di circa 17 ore).
 - Sulla [Liechtenstein-Weg](#), 75 chilometri di storie emozionanti, panorami meravigliosi, soste idilliache e molto altro attendono gli esploratori. La Liechtenstein-Weg attraversa tutti gli 11 comuni del Paese e si percorre in diverse tappe giornaliere.
 - Leggende, saghe e miti della tradizione della cultura Walser, popolo originario di queste montagne: il [Sentiero delle Saghe Walser](#) ne racconta la storia attraverso tavole e sculture, ed offre parchi giochi e aree barbecue per bambini e famiglie (5 ore c.ca).
- ✓ Anche l'**Austria**, con la regione del Bodensee-Vorarlberg, offre una varietà di escursioni in vetta - dalle 11 aree sciistiche che possono essere raggiunte facilmente e comodamente dal lago per passeggiare in estate, alle cime che si trovano letteralmente alla periferia delle città, e che sono una meta perfetta per un'attività di una giornata o mezza giornata (a piedi o in funivia), come il [monte Pfänder](#) (Bregenz), o il [Karren](#) (Dornbirn), per camminate con splendida vista sul lago.

PEDALANDO SULLE DUE RUOTE

La Ciclabile del Lago di Costanza è, in Europa, un must per gli appassionati di cicloturismo: in 270 chilometri, conduce attraverso 3 Paesi, e permette di scoprire meravigliosi borghi, cittadine e spazi aperti. Il percorso, ottimamente segnalato, è quasi sempre pianeggiante, ed è quindi adatto anche ai principianti o alle famiglie con bambini. Le biciclette si possono noleggiare anche in loco, e pacchetti di soggiorno, con prenotazione hotel a tappe e trasporto dei bagagli, sono offerti da diversi tour operator, in Italia ad esempio con [Girolibero](#), [Due Ruote nel Vento](#), [Cyclando](#) e [Funactive](#).

Ma sul Lago di Costanza ci sono molti altri percorsi in bicicletta che conducono attraverso splendidi paesaggi, villaggi, vigneti e giardini - in bicicletta o e-bike. Ad esempio:

- **Garden Rendez-vous Tour**: attraverso 237 km si parte alla scoperta dei parchi e giardini del Lago di Costanza. Questo tour unisce i più bei giardini e parchi visitabili nella regione;

- **Panorama Radrunde Lindau:** collega i sei punti panoramici più belli della zona di Lindau, attraversando vigneti, parchi floreali e piccoli e deliziosi villaggi (25 km);
- **Castelli del Liechtenstein:** il tour dei castelli inizia e finisce vicino al confine svizzero a Vaduz, la capitale del Liechtenstein. Questo tour porta alla scoperta di castelli e fortezze strategicamente posizionati sulle cime di montagne opposte, a protezione del territorio (45 km).

Altre idee e suggerimenti sui tour in bicicletta nella Regione del Lago di Costanza - raggruppati a seconda delle preferenze, della durata desiderata e del grado di difficoltà – si possono trovare sul portale:

www.bodenseetouren.eu/it

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 ricca 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 città storica di Ravensburg; 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

Come arrivare



*Dalla stazione di Milano Centrale **Trenitalia e Ferrovie Federali Svizzere** offrono diversi collegamenti giornalieri diretti per Zurigo, operati con comodi Eurocity di ultima generazione e prenotabili su www.trenitalia.com in modalità ticketless. Il tempo di percorrenza della tratta, grazie alla nuova galleria di base del Monte Ceneri in Ticino, è ora di 3 ore e 17 minuti. Da Zurigo si raggiungono poi in meno di un'ora diverse mete nella regione del Lago di Costanza. (Svizzera.it/intreno). Per informazioni attuali sui viaggi sulle Ferrovie Federali Svizzere in tempo di Coronavirus, consultare il sito: <https://www.sbb.ch/it/tempo-libero-e-vacanze/viaggiare-europa/corona-viaggi-internazionali.html>. 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 enti turistici della Regione Internazionale del Lago Costanza, compresa tra Germania, Svizzera, Austria e Principato del Liechtenstein. I partner di progetto per il posizionamento internazionale della macroregione sono: Deutsche Bodensee Tourismus GmbH, Landkreis Bodenseekreis, Regio Konstanz-Bodensee-Hegau, Landkreis Lindau, Ravensburg Tourismus, St. Gallen-Bodensee Tourismus, Liechtenstein Marketing e il Bodensee-Vorarlberg Tourismus.

Sito e materiali informativi

Per scaricare online o visionare il materiale informativo della regione in lingua italiana è disponibile il sito: www.lagodicostanza.eu.

Per ricevere materiale informativo sulla regione in italiano:
www.bodensee.eu/it/prenota-servizio/servizi/brochure

Bodensee Card PLUS

La Bodensee Card PLUS permette di acquistare, in una volta sola, il biglietto per più di 160 attrazioni distribuite in tutta la regione internazionale del Lago di Costanza. La Card è disponibile in versione di 3 o 7 giorni, spalmabili lungo tutto l'arco dell'anno. Per ulteriori informazioni: www.bodensee-card.eu

Per consultare la guida in formato PDF in lingua inglese per l'anno 2021:
https://www.bodensee.eu/bcp/erlebnisplaner-2021_en.pdf

L'Ente Turistico del Lago di Costanza:

Internationale Bodensee Tourismus GmbH

Hafenstraße 6

D-78462 Costanza

www.lagodicostanza.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 83527768 www.abc-prc.com - Chiara Bartoli - c.bartoli@abc-prc.com, Mob. +39 345 4569748