


Testo per i media 2021

In forma e attivi, contemplando la natura

In bici o in e-bike attraverso il maestoso paesaggio, trekking con vista sul suggestivo lago di Costanza o una piacevole passeggiata sull'incantevole lungolago: la regione San Gallo-Lago di Costanza offre innumerevoli opzioni per mantenersi sani, in forma e dinamici.

San Gallo-Lago di Costanza: il paradiso delle escursioni



Boschi, vigneti e laghi. Situata nel punto di confine di quattro Stati, il cosiddetto «Vierländereck», tra il lago e il monte Säntis, la regione San Gallo-Lago di Costanza colpisce dritto al cuore e aspetta solo di essere esplorata dagli amanti della natura e dagli escursionisti. A piedi o su ruote, le possibilità di godersi questo paesaggio variegato sono numerose. La Svizzera orientale è nota come paradiso delle escursioni. Il numero di itinerari e sentieri è pressoché illimitato. Chi predilige la tranquillità, può scegliere i percorsi lungo le incantevoli rive del lago di Costanza. Particolarmente amata è la passeggiata sul lungolago di Rohrschach. Dal centro, dove, tra l'altro, si possono visitare le imponenti dimore patrizie, i visitatori possono passeggiare fino allo storico stabilimento balneare «Badhütte». D'estate, ci si può rinfrescare con un bel tuffo o una gita in barca.

In giro per i vigneti

Che ne dite di una passeggiata unita ai piaceri del palato? Allora vi consigliamo l'itinerario del vino tra i vigneti di Bernecker: di 3,5 km con panorami da sogno, è un percorso istruttivo e variegato. E lungo il cammino, i visitatori scopriranno anche come si lavora nelle vigne. Non mancano poi numerose opportunità di degustare i vini della valle del Reno presso ristoranti e cantine.

Esplorare le bellezze naturali su due ruote

Molte zone della regione del lago di Costanza sono perfette da visitare con l'e-bike, in bici o in mountain bike. Gli itinerari più confortevoli si trovano lungo il lago di Costanza. Chi, invece, ama la velocità, può avventurarsi nella regione dell'Appenzello: gli scorci pittoreschi sull'imponente massiccio alpino ripagheranno di tutta la fatica. Per tour esplorativi sui pattini in linea si consiglia la valle del Reno: la «Rhein Skate» tra Landquart e Kreuzlingen è il percorso di pattinaggio più frequentato in Svizzera. L'itinerario, composto da quattro tappe, è l'ideale per una gita sui pattini con tutta la famiglia. Il 90% circa dell'itinerario si svolge su strade senz'auto, per un percorso spensierato e rilassante con vista sul fantastico paesaggio del Vierländereck. In sella all'e-bike per una piacevole traversata del delta del Reno presso Rheineck, riserva naturale protetta di rilevanza internazionale e meta d'elezione per gli amanti della natura. Essa costituisce inoltre un importante sito di riproduzione e di riposo per gli uccelli: qui sono infatti già state osservate oltre 330 diverse specie ornitologiche. Questo universo di piante e piccoli animali colpisce per la sua varietà di specie rare.

La «città degli scalini» che invita allo sport

A San Gallo se ne contano quasi 13 000: stiamo parlando degli scalini! Fare le scale è un ottimo modo per mantenersi in forma ogni giorno, nonché un efficace esercizio che migliora la salute del sistema cardiocircolatorio e che può essere integrato all'interno di una sessione di jogging ben strutturata. Una volta giunti in cima, si è ripagati con una magnifica vista sulla città.

#lovestgallen #sginspiriert #ineedswitzerland #inlovewithswitzerland

Contatti:

St.Gallen-Bodensee Tourismus
Tobias Treichler
Vicedirettore / Responsabile Marketing &
esperienza cliente
Bankgasse 9 / Postfach
CH-9001 St.Gallen
Tel. +41 (0)71 227 37 19
Fax +41 (0)71 227 37 67
tobias.treichler@st.gallen-bodensee.ch

