

## LAGO DI GARDA IN E-BIKE

Pedalando vista lago fra le meraviglie di Sirmione, Lazise e Desenzano



## SPECIALE PERCHÉ

- Weekend a pedali immersi nell'atmosfera del lago più grande d'Italia
- Lunghi percorsi ciclabili adatti alle due ruote
- Alla scoperta dei borghi più belli del basso Garda

## AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Lago di Garda, il maggiore lago italiano



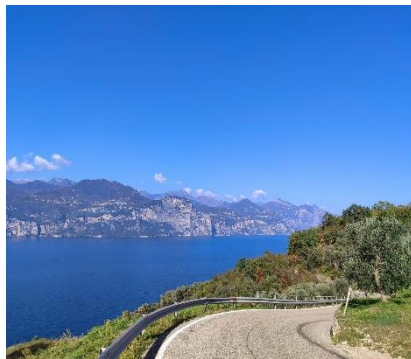
Durante questo coinvolgente weekend, andremo alla scoperta di uno dei luoghi più affascinanti della nostra Italia fra **borghi, natura e panorami mozzafiato**: il basso Lago di Garda. Questo territorio, che include località come Sirmione e Desenzano del Garda, offre un mix perfetto di attività ricreative, attrazioni storiche e naturali, rendendolo una meta ideale per i turisti e, in particolare, per i ciclisti di ogni livello.

Pedaleremo lungo le **rive del lago** e su **strade secondarie** panoramiche, alla scoperta del lago meno conosciuto e dei borghi più belli fra cui: Sirmione, con la sua imponente fortezza del XIII secolo, Desenzano, vivace cittadina, e non da meno, la pittoresca e colorata Lazise.

Sicuramente un luogo in cui poter vivere a pieno il **turismo responsabile**, alla scoperta della sua storia e cultura e in cui gli elementi aria, acqua, terra si integrano perfettamente in una miscela infinita di emozioni e sensazioni che si possono vivere solo pedalando.



Desenzano del Garda



Lago di Garda



Sirmione



Bici



Degustazione



Camere vista lago

## LAGO DI GARDA


*Il Lago di Garda è il più grande lago d'Italia, situato tra le regioni Lombardia, Veneto e Trentino-Alto Adige. Con una superficie di circa 370 km<sup>2</sup> e una profondità massima di 346 metri, il lago rappresenta una delle destinazioni turistiche più amate del paese grazie alla sua bellezza naturale, al clima mite e alle numerose attività che offre.*

*Il territorio è circondato da una varietà di paesaggi, dalle colline nella parte meridionale alle alte montagne nella parte settentrionale. La flora e la fauna sono molto ricche, con una vegetazione che include ulivi, cipressi, limoni e palme. Numerosi percorsi ciclabili e sentieri escursionistici attraversano la zona, permettendo di esplorare sia le rive del lago che le montagne circostanti.*

*Il Lago ha inoltre una storia antica e affascinante. Fu abitato già in epoca preistorica, come dimostrano i numerosi ritrovamenti archeologici. Durante l'Impero Romano, le sue sponde erano punteggiate da ville di lusso, come testimoniano i resti di Grotte di Catullo a Sirmione. Nel Medioevo e nel Rinascimento, diverse città e castelli vennero costruiti lungo le sue rive, molti dei quali sono ancora visitabili oggi.*

*Per questo, il Lago di Garda è ad oggi una destinazione turistica completa, in grado di offrire un'ampia gamma di attività per ogni tipo di visitatore e la cui combinazione di bellezze naturali, ricchezza storica e culturale, rende questa zona un vero e proprio paradiso per i turisti.*

## INFORMAZIONI GENERALI

<b>QUANDO</b>	Dal 23 al 24 maggio 2026; dal 26 al 27 settembre 2026 (2 giorni/1 notte)
<b>COME</b>	Viaggio di gruppo con guida cicloturistica Four Seasons (min. 5 max. 10 partecipanti)
<b>GUIDA</b>	Andrea Sacchetti, guida cicloturistica.
<b>COSA FACCIAMO</b>	<p>Tour itinerante in bici di livello facile 🌀; attraversamento di percorsi pianeggianti nella campagna o lungolago; natura, cultura ed enogastronomia, lungo uno dei laghi più belli d'Italia.</p> <p>I tratti da percorrere in bici sono accessibili a tutti coloro dotati di un minimo di allenamento e in buone condizioni fisiche. Il percorso è prevalentemente pianeggiante con qualche breve salita sui promontori; si pedalerà principalmente su piste ciclabili, ciclopedonali, strade sterrate e strade secondarie a basso traffico.</p>
<b>DOVE DORMIAMO</b>	<p>Esclusive camere vista lago a Desenzano del Garda (BS)</p> 
<b>PASTI INCLUSI</b>	La prima colazione; una degustazione di vini e prodotti locali.
<b>PASTI <u>NON</u> INCLUSI</b>	I pranzi al sacco autogestiti e una cena.
<b>DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE</b>	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
<b>COME SI RAGGIUNGE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mezzi propri</li><li>• Treno per Desenzano del Garda (BS), raggiungibile dalle principali città italiane con treno diretto o con cambio</li></ul> <p><b>Inizio viaggio:</b> ore 10.00 Appuntamento in hotel a Desenzano/Stazione FS <b>Fine viaggio:</b> ore 18.00 hotel a Desenzano/Stazione FS</p>
<b>TRASPORTI LOCALI</b>	Per chi arriva a Desenzano in treno, servizio transfer su richiesta stazione FS/Hotel al costo di euro 10 a persona, da consegnare direttamente alla guida.
<b>DOCUMENTI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carta di Identità</li><li>• Tessera sanitaria</li></ul>

## PROGRAMMA DI VIAGGIO

### 1° GIORNO

#### PEDALANDO ALLA SCOPERTA DEI COLORATI BORGHİ DI LAZISE, SIRMIONE E PESCHIERA DEL GARDA – Degustazione locale

Arrivo individuale a Desenzano e incontro con la guida. Dopo aver lasciato i bagagli presso l'alloggio, aver effettuato un breve briefing e il ritiro delle bici, partiremo per la prima giornata di tour con direzione **Peschiera del Garda** pittoresca cittadina sulle rive del fiume Mincio. L'Unesco ha riconosciuto le mura di questa cittadina Patrimonio dell'umanità nel 2017 rendendo ancora più nota quella che tutt'oggi rappresenta una delle principali mete turistiche del lago. Il nostro tour prosegue, costeggiando il lago, su una pista ciclopedonale che ci porterà fino a **Lazise**, pittoresca cittadina nota per i suoi **incantevoli paesaggi** e per il suo importante valore artistico e storico. Effettueremo qui una piccola pausa, prima di raggiungere **Sirmione**, uno dei **borghi più suggestivi** lungo le sponde del Lago. Avremo così modo di ammirare il famoso **Castello Scaligero**, uno straordinario esempio di fortificazione lacustre e, dopo aver scattato una meritata foto ricordo, rientreremo nel tardo pomeriggio a Desenzano. Nel corso della nostra giornata godremo inoltre di un'esperienza immersiva degustando prelibati vini locali e gustosi prodotti locali. Cena e pernottamento a Desenzano del Garda.

**Dislivello:** 300 m – **Lunghezza:** 50 km – **Durata:** 4 ore – **Difficoltà:** 

### 2° GIORNO

#### IN BICI VERSO IL CASTELLO DI MONIGA – Alla scoperta dei castelli con viste lago mozzafiato

Prima colazione e partenza per **Padenghe**, costeggiando il lago con **viste mozzafiato**, dove ci attende la principale attrazione del nostro tour, rappresentata dall'omonimo castello, un'antica roccaforte risalente al XII secolo, dalla quale si gode una bellissima vista. Dopo una sosta con ristoro proseguiremo per la seconda tappa, il **castello di Moniga** che sormonta un bel borgo, nel cuore delle colline fra Desenzano e Salò. Abitato sin dall'età del Bronzo antico, la costruzione ha la tipica struttura medievale con innumerevoli stradine e vicoli, e il suo castello (risalente al X secolo), è uno tra i meglio conservati, sia per quanto che riguarda la pianta, sia per le strutture murarie. Rientro nel tardo pomeriggio a Desenzano e si conclude così il nostro weekend in questa terra così ricca di fascino. Arrivederci al prossimo tour!

**Dislivello:** 200 m – **Lunghezza:** 35 km – **Durata:** 3:00 ore – **Difficoltà:** 

### BICI

Propria o a noleggio. Bici richiesta per il tour: Ebike adatta a percorsi con fondi misti, terreno e asfalto. Su richiesta possibilità di noleggio bici EBIKE per tutta la durata del viaggio.

### ABBIGLIAMENTO E ATTREZZATURA obbligatori...

Giacca a vento antipioggia, abbigliamento comodo e a strati, borraccia d'acqua (almeno 1 litro). Per chi viaggia con bici a seguito, luci da bici anteriori e posteriori, lucchetto antifurto, kit di riparazione con camera d'aria, pompetta e chiavi inglesi.

### ... e consigliati

Caschetto bici. Abbigliamento in generale comodo e pratico. Pantaloni da ciclismo con fondello. Maglie tecniche traspiranti. Scarpe comode per le visite ai monumenti e alle cittadine.

Per ulteriori informazioni sull'attrezzatura, contattare la guida disponibile per ogni chiarimento.

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE

**Quota individuale di partecipazione: € 190,00**

(In camera doppia condivisa)

**Supplemento camera singola: € 70,00**

**Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.**

### LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in camere doppie con servizi privati; la prima colazione; una degustazione; 2 escursioni giornaliere in bici; assistenza di Guida Cicloturistica per tutta la durata del viaggio.

### LA QUOTA NON COMPRENDE:

i trasporti da/per la destinazione; il noleggio bici (facoltativo); i pasti non espressamente inclusi; le eventuali entrate ai musei, ai parchi, ai monumenti; quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

**NOLEGGIO BICI: € 85,00** facoltativo, per persona per il noleggio di n° 1 bici EBIKE per tutta la durata del weekend.

**SERVIZIO TRANSFER: € 10,00** facoltativi, per persona per chi richiede il trasferimento Stazione FS/Hotel a/r (da consegnare direttamente alla guida).

**NOTE:** la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento).

Per coloro che viaggiando da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

**ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO, CONDIZIONI E GARANZIE PER ANNULLAMENTI. Facoltativa**, non inclusa nella quota, ma è possibile stipularla con un **costo del 5% del totale dell'importo assicurato**. Richiedi comunque il preventivo effettivo. L'assicurazione potrà essere stipulata esclusivamente al momento della prenotazione del viaggio.

**Richiedici l'opuscolo informativo completo**

### PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'



Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assistance.

#### POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO

Tutti i nostri viaggi includono la **polizza assicurativa Medico/Bagaglio** che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio.

Richiedi l'opuscolo informativo

#### POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL"

Se desideri sentirti al sicuro contro eventuali imprevisti che potrebbero impedire la tua partenza, scegli la nostra **POLIZZA TRAVEL**, con un costo del 5% del totale assicurato. La polizza include anche la copertura in caso di positività al Covid-19

Richiedi l'opuscolo informativo



# VIAGGIA NATURALE



## IL TURISMO SOSTENIBILE

### COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

Il principio fondamentale del turismo sostenibile è lo stesso del più generale sviluppo sostenibile: **attingere a risorse del presente, come natura e città d'arte, con tutti i ragionevoli limiti che impone la preoccupazione per il futuro.**

Il concetto di turismo sostenibile non aveva riconoscimento istituzionale fino al 1995, anno della prima Conferenza mondiale sul turismo sostenibile tenuta a Lanzarote, nelle isole Canarie, un convegno straordinario con più di seicento relatori provenienti da tutto il mondo.

Al termine della Conferenza, dopo lunghe e accese discussioni, fu redatta la Carta di Lanzarote, che adattava la strategia dello sviluppo sostenibile al mondo del turismo. Oggi considerata una pietra miliare nella storia del turismo sostenibile, individuava 14 punti e conteneva un Piano di Azione del Turismo sostenibile.

### L'ECOTURISMO

La parola "ecoturismo" indica una forma di **turismo basato sull'amore e il rispetto della natura**. La motivazione più grande dell'ecoturista è l'osservazione e l'apprezzamento della natura e delle forme culturali e tradizionali dei popoli che la abitano.

Tutti siamo consapevoli dell'impatto che i viaggiatori possono avere nelle zone visitate e quindi desideriamo preservarne i valori ambientali e sociali. Con l'ecoturismo è possibile sostenere la protezione di aree naturali anche attraverso la produzione di benefici economici per le comunità locali.

Questo è il vero spirito del viaggio. Potrete immergervi nella realtà locale senza alterarne gli equilibri, ma nello stesso tempo offrendo possibilità di guadagno e di lavoro, incrementerete la coscienza di conservazione degli aspetti naturali e culturali presso la gente del luogo.

### Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- **Proteggere l'ambiente** naturale e il patrimonio culturale del luogo.
- **Cooperare con le comunità locali** assicurando dei benefici economici con la presenza dei viaggiatori.
- **Rispettare la natura** e le popolazioni dei luoghi visitati.
- **Conservare flora, fauna** e zone protette.
- **Rispettare l'integrità delle culture locali** e delle loro abitudini.
- **Seguire le leggi e le regole dei paesi** visitati combattendo e scoraggiando l'abusivismo e le forme illegali di turismo (prostituzione e sfruttamento dei minori, acquisto di materiale esotico, etc.).
- **Dare sempre informazione**, anche agli altri turisti, sull'ecoturismo e i suoi principi.

A volte contrattare per qualche dollaro un souvenir può togliere a chi lo vende il minimo di sussistenza, mentre per noi è solo un gioco. Questo è un piccolo esempio per capire che anche un solo gesto può lasciare una traccia profonda sul nostro percorso.



## L'IMPEGNO DI FOUR SEASONS NATURA E CULTURA PER LA SOSTENIBILITÀ

**Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.  
Da sempre impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla  
passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.**

## I nostri viaggi sono da sempre gestiti in modo responsabile e sostenibile

- **Abbiamo sempre creduto in quattro semplici principi guida:**

- » che le comunità locali debbano beneficiare della nostra visita
- » che ogni destinazione è prima di tutto la casa di qualcun altro
- » che dovremmo lasciare i posti come vorremmo trovarli
- » che viaggiare debba arricchire emotivamente e culturalmente

- **Compensiamo la CO<sub>2</sub> prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



### Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO<sub>2</sub>”

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO<sub>2</sub> emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO<sub>2</sub>.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contribuiti in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.

Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

Per saperne di più sui progetti, visita [www.climatecare.org](http://www.climatecare.org) o contatta Four Seasons Natura e Cultura.



- Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi: [www.aitr.org](http://www.aitr.org)
- Siamo membri attivi della rete italiana ACTIVE ITALY, rete di imprese per un turismo attivo e sostenibile: [www.activeitaly.eu](http://www.activeitaly.eu)
- Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
  - » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
  - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
  - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
  - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.



Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche. Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.



Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.

FOUR SEASONS NATURA E CULTURA ADERISCE A:



THE CODE Organizzazione mondiale contro il turismo sessuale e l'abuso sui minori



FIAVET, Associazione Italiana Agenti di Viaggio, aderendo al Fondo di Garanzia delle Imprese Turistiche



Four Seasons Natura e Cultura è socia di Interpret Europe



rete italiana di imprese per un turismo attivo e sostenibile

ANCHE IL VIAGGIO PIÙ LUNGO COMINCIA CON UN PASSO. IL TUO.

CURIOSI DI NATURA VIAGGIATORI PER CULTURA