



LE STAZIONI TERMALI:
TRADIZIONE ITALIANA DEL BENESSERE GLOBALE

LE TERME DI SIRMIONE

Cultura, benessere e relax coesistono nello stupendo scenario naturale di Sirmione, penisola triangolare che si protende nel lago di Garda

Sirmione, centro turistico termale, sorge sulla sponda meridionale del Lago di Garda sulla cuspide dell'elegante penisola omonima, lembo di terra che separa il Golfo di Desenzano da quello di Peschiera. Si presenta con una forma triangolare ed è costituito da tre colline: Cortine, San Pietro in Mavinas, le Grotte di Catullo. Più di un secolo fa, da piccolo borgo di pescatori, Sirmione scopre la propria vocazione turistica contemporaneamente all'utilizzo dell'acqua termale della fonte Boiola. Non estranei al suo sviluppo naturalmente la bellezza paesaggistica del luogo, l'eccezionale clima mite tutto l'anno e le importanti testimonianze storiche: queste ricchezze sostengono la lungimirante imprenditoria locale tanto da rendere Sirmione una località di vacanza di fama internazionale. L'offerta turistica può oggi contare su circa 8.000 posti letto di pregevole livello qualitativo. L'accoglienza ospitale è completata da ristoranti, negozi, attrezzature sportive e balneari. Il nome della cittadina gardesana è anche legato alla celebre soprano Maria Callas, che qui soggiomò per quasi un decennio; a lei è stato dedicato l'ex Palazzo Municipale, oggi sede di mostre ed eventi, ed è ricordata ogni anno con un interessante cartellone di musica classica e lirica. La qualità delle acque, la pulizia delle spiagge e l'alto livello raggiunto dalle strutture e dai servizi turistici hanno fatto conseguire a Sirmione dal 2000, senza interruzione, il riconoscimento della Bandiera Blu. Il merito va in particolare alla politica ambientale del Comune, volta all'insegna del turismo sostenibile. La collina Grotte di Catullo accoglie le rovine di una villa romana del I secolo d.C. che, insieme forse ad altre ville, ha rappresentato il luogo di villeggiatura di famiglie altolocate veronesi, tra cui quella dei Valeri. Ad essa apparteneva il poeta Catullo (87-54 a.C.), che nel Carme XXXI canta la bellezza di Sirmione e parla della casa

che qui possedeva. Sirmione ha rappresentato in epoca romana anche un luogo di ristoro per i viaggiatori in transito da Brescia a Verona: si trovava, infatti, sulla via Gallica, l'antica strada che attraverso Bergamo e Brescia arrivava a Verona, dove si collegava con la via Postumia che, costruita nel 148 a.C., univa Genova ad Aquileia. Anche i Longobardi compresero subito l'importanza strategica di queste terre eleggendo Sirmione a capoluogo della judicaria sirmionensis, ruolo amministrativo perso sotto Carlo Magno Re dei Franchi. Testimonianza della sua grandezza è il rinvenimento di una antica necropoli, di tombe nella zona tra la strada delle Grotte, il "Lido delle Bionde" e via Piana. Successivamente si susseguirono varie dominazioni, ma Sirmione continuò a mantenere un rapporto privilegiato con i sovrani, da cui ottenne esenzioni e concessioni particolari: Federico II concesse il diritto di pesca su tutto il lago. Fu soggetta al Comune di Verona e poi alla Signoria Scaligera, che edificò il castello, opera di Mastino I della Scala e sede della guarnigione. Sotto la lunga dominazione veneziana (1405-1797) Sirmione acquistò la connotazione di piccolo borgo tranquillo, abitato da pescatori-olivicoltori entro il ponte, mentre nella campagna circostante i contadini si dedicavano alla coltura della vite e dei gelsi.

SIRMIONE: LA SUA STORIA E I SUOI MONUMENTI

LA ROCCA SCALIGERA

Ricca di tesori d'arte e di storia, la cittadina conserva una romantica atmosfera esaltata da vicoli e viuzze caratteristiche con limitato traffico automobilistico. Tra le chiese, merita una visita S. Pietro in Mavino, Sant'Anna della Rocca, costruita presso il castello per la guarnigione nella seconda metà del 1330, e Santa Maria Maggiore, la parrocchiale, che risale alla fine del secolo XV. L'ingresso al borgo è presidiato dalla pittoresca mole della Rocca Scaligera che immerge nel lago le mura fatte erigere da Mastino I della Scala, signore di Verona nel XIII secolo. Il nucleo principale è costituito dal cortile cintato da quattro cortine, dalle tre torri angolari e dal mastio. Dal secondo cortile si può osservare la struttura del ponte levatoio e attraverso un cancelletto ci si avvicina alla darsena, un tempo il porto della rocca.

S. PIETRO IN MAVINO

La chiesetta di s. Pietro in Mavino sorge sull'omonima collina, cui forse fa riferimento il misterioso toponimo: in summas vineas, cioè fra le vigne situate più in alto. Questo edificio è stato già documentato nel secolo VIII. Lontana dall'abitato, divenne in seguito forse lazzeretto e cimitero degli appestati.

LE GROTTI DI CATULLO

Facilmente raggiungibili sono le Grotte di Catullo, la più grandiosa delle ville romane del Nord Italia, eretta nella prima età imperiale, su una preesistente costruzione (I sec. a.C. - I sec. d.C.). L'interessante area archeologica, scenograficamente affacciata su un meraviglioso scorcio panoramico, conserva diverse strutture dell'antico edificio: il doppio criptoportico a pilastri, la piscina con il tepidarium, una sala con grande finestra detta la "trifora del paradiso". All'ingresso dell'area archeologica incontriamo l'antiquarium, oggi diventato museo: accoglie documenti, fotografie e numerosi elementi decorativi (frammenti di affreschi, mosaici, ceramiche, oggetti in bronzo e monete). Oltre a questi ambienti di servizio, vi sono per lo più costruzioni, poderose opere murarie destinate a sostenere l'edificio e collocate al di sotto di esso. Queste antiche pietre rosate si fondono armonicamente con la natura ed il paesaggio circostante, regalando un emozionante incanto.

LE TERME DI SIRMIONE: CATULLO E VIRGILIO

Pur essendo nota sin dal Rinascimento, la Boiola, una fonte termale calda e solforosa che zampilla dal fondale a 250 metri dalla riva orientale, fu raggiunta solo nel 1889 da Procopio, un palombaro veneziano attrezzato di scafandro e pompe speciali. Data importante per Sirmione divenne il 1896, quando riuscirono a canalizzare e a sfruttare l'acqua di questa fonte. Dall'inizio del secolo scorso l'attività termale si ampliò sempre più e divenne nota in tutta Europa. L'acqua delle Terme di Sirmione viene classificata come sulfurea salsobromiodica, perché contiene una rilevante quantità di zolfo, cloruro, sodio, bromo e iodio. Sono presenti inoltre molti oligoelementi (manganese, selenio, zinco, ecc.), indispensabili perché determinano reazioni utili, sia in campo medico, che estetico. Il fango è indicato per la cura di patologie dell'apparato muscolo scheletrico; con i bagni termali invece traggono beneficio le malattie venose degli arti inferiori e quelle dermatologiche; l'acqua delle Terme è particolarmente indicata per la cura delle vie respiratorie. Gli stabilimenti termali sono due: il Catullo ed il Virgilio. Il Catullo, situato nel centro storico di Sirmione, si affaccia direttamente sul lago. Oltre ad offrire tutti i tipi di cure, lo stabilimento è la sede del Centro di Cura per la Sordità Rinogena. La piscina termale ad acqua fluente rappresenta un'ulteriore possibilità terapeutica delle Terme: si possono eseguire natazione libera, percorso vascolare e il bagno sospeso assistito dal fisioterapista. Situato nell'immediato entroterra della penisola di Sirmione, sulla S.S. 11 che collega Brescia a Verona, lo stabilimento Virgilio, sede del Centro Broncopneumologico, dispone delle più moderne attrezzature per cure inalatorie, per le affezioni vascolari e dermatologiche, la fangobalneoterapia e vari tipi di massaggio.

Terme di Sirmione Spa
P.zza Virgilio, 1 - Colombare - Sirmione (BS) Tel. 030 91681

Stabilimento Catullo
P.zza D. A. Piatti, 1 - Sirmione (BS)- Tel. 030 9904923

Stabilimento Virgilio
P.zza Virgilio, 1 - Colombare - Sirmione (BS)- Tel. 030 9904923

LOCALITA' NEI DINTORNI DI SIRMIONE

PARCHI

Numerosi sono i parchi nelle vicinanze di Sirmione. Piccoli e grandi possono trascorrere giornate indimenticabili immersi nel verde del Parco Sicurtà a Valleggio sul Mincio (Tel. 045/6371033) e del Parco Natura Viva fra Bussolengo e Pastrengo (Tel.045/7170052), en-trambi a circa 20 minuti di macchina da Sirmione. Emozioni intense regala la visita del parco tematico Gardaland a Castelnuovo (Tel. 045/6449777) e del parco acquatico Canevaworld a Lazise (Tel. 045/7590622-7590633).

DESENZANO DEL GARDA

Desenzano del Garda, adagiata sui colli morenici che chiudono il lago a sud ovest, si presenta come una cittadina turistica con un suggestivo lungolago ed un porticciolo vecchio, cinto da caratteristiche costruzioni, in parte in stile veneziano. E' consigliata una visita all'ex Palazzo Comunale (1580) e al Palazzo del Provveditore veneto (1585), entrambi opera di Giulio Todeschini. Interessante il Duomo, dedicato a Santa Maria Maddalena, che ospita una pregevole Ultima Cena (1738) di Giambattista Tiepolo. La parte alta di Desenzano è rappresentata dal quartiere medioevale di Capo la Terra, che si sviluppa intorno al castello altomedioevale, ricostruito tra il Trecento ed il Quattrocento e rimaneggiato dagli Austriaci. La Villa Romana è disposta ai piedi di un declivio collinare, a pochi metri dalla spiaggia. All'Antiquarium sono esposti i materiali provenienti dagli scavi: tra questi, oltre a due pietre di macina per il grano, vi sono resti di statue e altri frammenti.

PESCHIERA DEL GARDA

Peschiera si affaccia a nord sul Lago di Garda ed è il punto di partenza del fiume Mincio, suo emissario. La costruzione della città murata di Peschiera circondata dalle acque ha modificato il percorso naturale del fiume. Per permettere la difesa della città sono stati costruiti tre punti di uscita dal lago, che si uniscono a sud dell'abitato. Il centro storico conserva buona parte delle possenti mura di fortificazione, realizzate tra il 1553 ed il 1556 su progetto di Giudobaldo della Rovere. Va ricordata anche la Palazzina del Comando del Presidio, dove nel settembre del 1917 si decise la ritirata delle truppe italiane entro la linea del Piave. Luogo di culto da visitare è la Chiesa parrocchiale di San Martino del XVIII sec., costruita sui resti di un tempio pagano ed interamente affrescata.

SIRMIONE E DINTORNI: RELAX E SPORT

Sirmione rappresenta la cornice ideale per trascorrere una vacanza all'insegna del relax e del piacere culturale, artistico e sportivo. La cittadina è, infatti, situata in posizione centrale sul Lago di Garda che è il regno di sport e di regate famose come la Cento Miglia Velica. Molte sono le scuole ed i punti di noleggio di Windsurf. Numerosi i campi da tennis. Ideale per essere scoperto anche a cavallo, l'entroterra gardesano offre paesaggi e percorsi immersi nella natura. Per fare lunghe escursioni sulle rive del Garda o semplicemente per prendere delle lezioni, basta recarsi in uno dei venticinque maneggi e centri ippici disseminati sul territorio. Il Lago di Garda è anche canyoning, trekking, arrampicata, mountain bike, specialità che permettono di conoscere nel modo più naturale il suo splendido entroterra. Anche gli appassionati del golf possono trovare splendidi green nei dintorni di Sirmione. Dopo una giornata di sport, ci si può rilassare alle terme.

A tavola

ENOGASTRONOMIA DEL LAGO DI GARDA

La regione del lago di Garda è anche adatta per un turismo enogastronomico. Rinomati sono i vini rossi e bianchi, frutto di una lunga e raffinata tradizione di cantina e di un intelligente cura della terra. La Strada dei Vini Bresciani del Garda consente, in ogni periodo dell'anno, di scoprire il territorio del Lago, attraverso un percorso che raccoglie tre Denominazioni di Origine Controllata: Lugana, Garda Classico e San Martino della Battaglia (Ente Vini Bresciani, Tel. 030/364755). Da non dimenticare i vini della sponda veneta del Lago, tra cui i più rinomati sono il Bardolino e il Bianco di Custoza. Fiore all'occhiello della cucina gardesana, l'olio extravergine, è rinomato per le

sue qualità eccezionali; prodotto in limitate quantità dagli olivicoltori è garantito con la denominazione d'Origine Protetta (Aipol, Tel. 030/2476421). In cucina non manca mai il pesce di lago; la trota e l'anguilla, il coregone, il luccio e la carpa vengono proposti secondo l'antica e semplice tradizione della cucina popolare.

LIMONI E CEDRI DEL LAGO DI GARDA

Limoni e cedri del Garda hanno come territorio di produzione i comuni di Gardone Riviera, Toscolano Maderno, Tignale e Limone. La recente riscoperta di ritrovare antichi sapori e vecchie attività artigianali sta facendo rinascere le antiche serre. Viene in tal modo conservato e valorizzato un importante patrimonio di strutture e cultura locale.

Sono oggi visitabili:

■ **LA LIMONAIA DEL PRÀ DELA FAM**
a Porto di Tignale - (tel. 0365 71449).

■ **LA LIMONAIA DEL CASTEL**
a Limone sul Garda - (tel. 0365 918987).

Come raggiungerci

In auto: autostrada A4 Milano-Venezia, uscita Desenzano; autostrada A22 del Brennero, uscita Affi; SPBS 45-bis Gardesana Occidentale; SPBS 11 Brescia-Desenzano. Dalla sponda veronese servizio di traghetto da Torri del Benaco.

In treno: linea ferroviaria Milano-Venezia, stazione di Desenzano.

In aereo: aeroporto Milano - Orio al Serio; aeroporto Brescia; aeroporto Verona

In Pulman: servizio garantito dalle autolinee SAIA da Brescia e dalla stazione di Desenzano - Biglietteria: tel. 030/44915 - Call Centre: tel. 840620001

In Battello: servizio garantito dalla società Gestione Navigazione Laghi - tel. 030/9149511.