

Sirmione

Città scaligera sospesa sull'acqua



Camminare fa bene perché

1

Favorisce la circolazione

2

Libera la mente

3

Allontana lo stress

Itinerario

TREKKING URBANO

Grotte di Catullo

Lunghezza
4.2 km

Durata
54 min

Salita
64 m

Discesa
64 m

Jamaica Beach

La città

Sirmione è una delle città più visitate del Lago di Garda, apprezzata sia per il meraviglioso panorama naturalistico che per la sua antica storia. Oltre alle Grotte di Catullo, vestigia della latina Sirmio Mansio, la città tiene viva la memoria dell'antica Signoria degli Scaligeri che promosse la costruzione di uno dei bastioni lacustri più importanti d'Italia, il caratteristico castello trecentesco con merlature a coda di rondine.

Sirmione è oggi un luogo di villeggiatura molto amato dai visitatori italiani e internazionali. Meta ambitissima per le sue acque, la città offre agli amanti del benessere un importante centro termale.



[Vai al percorso GPS >>>](#)

Il percorso

4,2 km per una passeggiata, di circa **cinquantacinque minuti**, immersa nelle eleganti atmosfere lacustri del Lago di Garda. **Otto tappe** si snodano lungo un itinerario che, dalle Grotte di Catullo, attraversa le più suggestive spiagge affacciate sul lago, senza dimenticare una visita all'imperdibile Castello Scaligero.

Una gita di un giorno o un tranquillo weekend di relax presso le rinomate Terme di Sirmione sono certamente occasioni imperdibili per visitare il centro storico dell'antico borgo e scoprire la storia millenaria di questa penisola, già apprezzata dai Romani.



I PERCORSI DEL BENESSERE



1 Grotte di Catullo

Si tratta dei resti di una villa romana del I secolo d.C., collocata all'estremità meridionale della penisola di Sirmione. In epoca imperiale, Sirmio Mansio era già una rinomata stazione di sosta lungo le vie del Nord. La tradizione cinquecentesca identificava questo complesso, all'epoca divenuto una cava di pietra, con la casa appartenuta al famoso poeta. I resti vennero riscoperti da viaggiatori tra il XVI e il XVII secolo, ma i primi studi archeologici risalgono alla Campagna napoleonica del 1801.

750 mt

2 Parco Maria Callas

Salendo verso Colle Cortine, un fresco viale alberato conduce all'area verde di Parco Maria Callas. Negli anni Cinquanta la celebre soprano trascorse lunghi periodi a Sirmione, nella casa del marito Giovanni Battista Meneghini. Anche in seguito al suo divorzio, il legame dell'artista con la città rimase talmente immutato che il Comune le dedicò questo giardino pubblico. Tra cedri del Libano e cipressi, l'area verde nel cuore di Sirmione si dipana in innumerevoli sentieri, popolati da scoiattoli dove trascorrere piacevoli momenti di relax.



550 mt

3 Spiaggia del Prete

La Spiaggia del Prete è una piccola distesa sabbiosa, situata lungo le sponde del Lago di Garda. A due passi dal centro storico di Sirmione, questa spiaggia è resa particolarmente suggestiva dall'imponente rocca medievale sulla destra che, da secoli, osserva silenziosa le attività dei bagnanti. Spiaggia del Prete sorge proprio dove un tempo correva un canale artificiale, appaiato alla fortezza scaligera, destinato alle attività difensive della cittadina.



240 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE

4 Castello di Sirmione

Il Castello Scaligero di Sirmione è uno straordinario esempio di fortificazione lacustre. Edificato nella seconda metà del XIV secolo, il complesso include anche una darsena che solamente i restauri del 1919 liberarono dai detriti accumulatisi nel tempo. Dopo i primi secoli di prestigio, già durante il Cinquecento la centralità di Sirmione come postazione strategica difensiva fu offuscata dalla vicina Peschiera del Garda.



700 mt

5 Terme Catullo

L'antica tradizione termale che rese Sirmio Mansio rinomata in età classica è ancora ben viva e apprezzata. Sirmione resta ancora oggi un'importante meta per gli amanti del benessere poiché, qui, il piacere del relax si unisce alla piacevolezza di un panorama mozzafiato. Costruito nel 1951, quello di Catullo è, insieme alle Terme di Virgilio, il più longevo stabilimento termale della città. Il complesso fa parte delle Terme di Sirmione, realtà imprenditoriale che produce la famosa linea di prodotti "Acqua di Sirmione".

140 mt

6 Spiaggia Sojourn

La Spiaggia Sojourn è una distesa incontaminata e selvaggia, sul lato ovest di Sirmione. Rispetto alle altre spiagge attrezzate e maggiormente frequentate, questo versante risulta più nascosto e adatto a trascorrere ore di completo relax. Il fascino naturalistico di Spiaggia Sojourn rende particolarmente piacevole passeggiare qui: un piccolo angolo di paradiso, tra natura lussureggiante e silenzio rigenerante, a due passi dalla vita cittadina.



450 mt



I PERCORSI DEL BENESSERE



7 Chiesa di San Pietro in Mavino

La Chiesa di San Pietro in Mavino sorge in cima ad un colle che domina il Lago di Garda e proprio la sua posizione le valse l'originario nome latino "ad summa vineas", cioè luogo delle vigne più elevate. Sempre in virtù della sua collocazione, fino al XIX secolo il complesso religioso fu abitato esclusivamente da un eremita. La chiesa, innalzata su un antico tempio pagano, conserva al suo interno affreschi risalenti al XII-XVI secolo e un prezioso Crocifisso. Dal 1955 i rintocchi della campana ricordano i caduti delle due guerre mondiali.

1300 mt

8 Jamaica Beach

Jamaica Beach è una piccola distesa rocciosa situata nella parte nord di Sirmione, collegata all'Area archeologica delle Grotte di Catullo da un sentiero battuto. L'acqua cristallina e la vicinanza al centro storico fanno di Jamaica Beach una delle spiagge più popolari della città. I lastroni in pietra lungo la riva creano piacevoli e divertenti piscine naturali che rendono questa distesa amatissima dai bambini. Jamaica Beach è una spiaggia attrezzata con tanto di bar che, durante le belle giornate, offre indimenticabili aperitivi fronte lago.



Se dopo questa piacevole camminata
ti è venuta un po' di fame guarda
le nostre nuove ricette del benessere

www.oliocuore.it



I PERCORSI DEL BENESSERE