

IL BELLO DEL FARE
VIAGGI

Sparse in giro per l'Italia, sono gratuite e circondate da paesaggi meravigliosi. Le più famose di tutte sono quelle di Saturnia, in Maremma. Ma ce ne sono molte altre meno note. Ecco una breve guida per scoprire questi luoghi magici (e benefici)

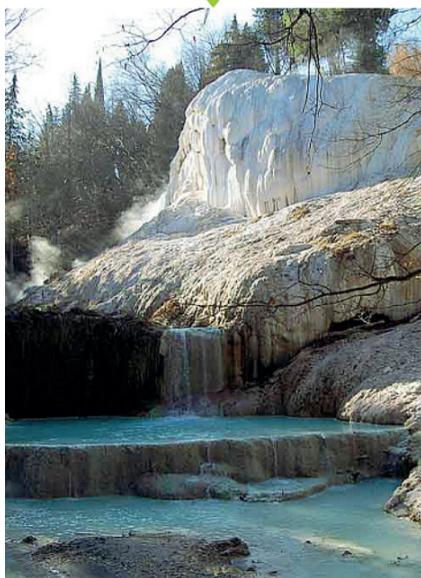
1

BORMIO
LA VASCA DI LEONARDO

Relax con vista Alpi, a due passi dallo Stelvio. È il parco termale di Bormio famoso dal tempo dei romani, con acque attorno a 40 gradi. Accessibile anche nel periodo invernale è la sosta ideale dopo una giornata di escursioni in Valtellina. Oltre ai turistici Bagni Vecchi e Nuovi, in mezzo al bosco si trovano le Vasche (o Pozze) di Leonardo. Terme libere citate nel Codice Atlantico del grande genio che si recò per gli studi sul bacino dell'Adda, www.gogoterme.com.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

2

SIENA
LA BALENA BIANCA

In Val d'Orcia, usciti dal paese di Bagni San Filippo ci si incammina lungo il corso del fiume Fosso Bianco. Qui si incontrano le omonime piscine naturali. Splendide formazioni calcaree formate nel corso dei secoli e immerse in una natura rigogliosa. Il meglio lo offre la cascata della Balena Bianca, una maestoso blocco marmorizzato dove l'acqua calda delle sorgenti incontra quella fredda del fiume. Per il corpo immergersi è puro relax, www.bagnisanfilippoterme.it.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

TENDENZA
TERMIE

di Umberto Torelli

3

SATURNIA
IL PARADISO PER TUTTI

GETTY IMAGES

Mai come di questi tempi vanno di moda le Spa. Ben venga allora la possibilità di bagnarsi in acque calde e ristoratrici senza spendere nulla. Dal Nord al Sud d'Italia sono diverse le località *free*, quelle con accesso libero. Dalle fragorose cascate maremmane di Saturnia, ai vapori sulfurei dell'isola di Ischia. Ma anche i fanghi curativi delle Eolie, a Vulcano, e la grotta delle Ninfe a Cosenza. Non a caso buona parte delle terme libere le usavano già i romani duemila anni fa. Da loro abbiamo appreso la cultura del *calidarium* e *frigidarium*. Con i benefici di bagnare il corpo in acque calde e fredde. «Sono immerse nella natura e permettono di regalarci preziosi momenti *detox*», dice Dario Femiani, responsabile ita-

liano per Yescapa, la piattaforma di *camper sharing* che per l'occasione propone le terme più gettonate del nostro Paese. Madre delle italiane terme a costo zero sono quelle di Saturnia, in provincia di Grosseto. Le Cascate del Mulino aperte 24 ore al giorno in ogni stagione, scorrono nel fiume Gorello. Per chi si immerge la prima volta l'«effetto wow» è garantito. L'immenso getto di acqua sulfurea scende dalla roccia a grandi balzi alla temperatura corporea di 37 gradi. Grazie poi alla presenza di plancton termale assicura effetti benefici a pelle e apparato circolatorio. Il massimo del piacere? Raggiungerle in una notte di plenilunio e al canto dei grilli godersi la volta stellata della Maremma, www.cascate-del-mulino.info.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

4

VITERBO
DUEMILA ANNI DI SPA

Le terme con *calidarium*, *tepidarium* e *frigidarium* (caldo, tiepido e freddo) sono invenzione degli antichi romani. In Italia le si trova, naturali, a poca distanza dal centro di Viterbo. Parliamo delle piscine Carletti, bagni liberi le cui acque sono ricche di sali oligominerali. Col vantaggio di immergersi in vasche di diversa forma e temperatura. Per provare gratis il percorso delle Spa di duemila anni fa, circondati dal verde della natura, www.termediviterbo.it.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

5

ISCHIA
VAPORI NEL MARE

Ischia vanta numerose località termali a ridosso del mare. Quelle gratuite della baia di Sorgeto sono aperte tutto l'anno. Un'insenatura naturale formata da pareti rocciose dove il vulcanesimo sprigiona fonti calde. Fuoriescono dalla montagna e defluiscono sulla battigia formando piscine di varie dimensioni e temperature. L'acqua bromiodica e solforosa ha proprietà benefiche. Luogo ideale dove sostare la sera per un piacevole bagno al chiaro di luna, www.ischia.it.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il Sud è punteggiato di grotte (come quella di Calipso a Cerchiara, provincia di Cosenza) e di zone insospettabili dove poter trascorrere tempo immersi nella natura: dalle pozze di fanghi caldi dell'isola siciliana di Vulcano allo Specchio di Venere di quella di Pantelleria, passando dalle terme di Caronte in Calabria

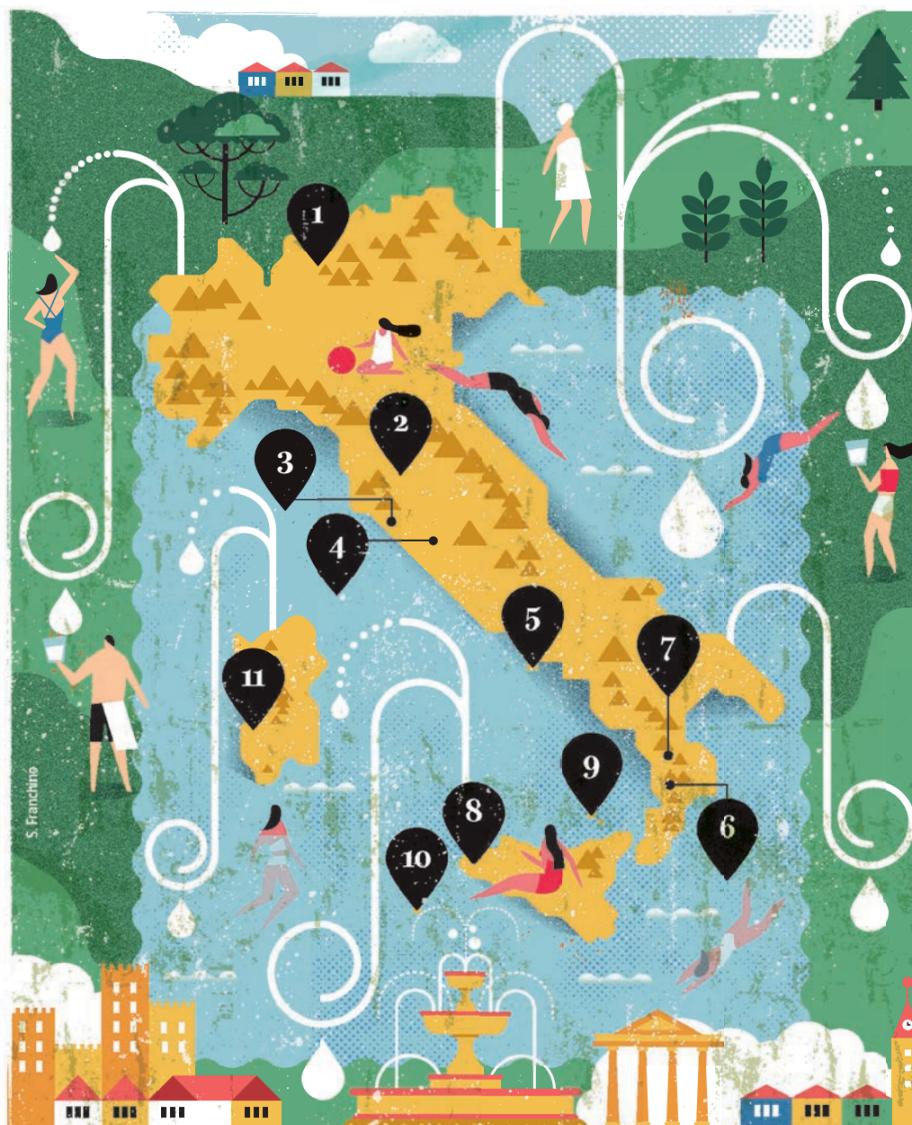
6



CATANZARO LE TERME DI CARONTE

Nell'entroterra calabrese, alle pendici della catena montuosa del Riventino, troviamo le Terme di Caronte. Nome che da solo evoca danteschi inferi. A poca distanza dallo stabilimento a pagamento si trova quello libero. Luogo già conosciuto in epoca romana tanto da essere raffigurato sulle monete della Magna Grecia. Sfruttate poi dai Normanni, visto che nel 1056 Roberto il Guiscardo fece attendere le truppe alle fonti per ristorarle dalla battaglia.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



10

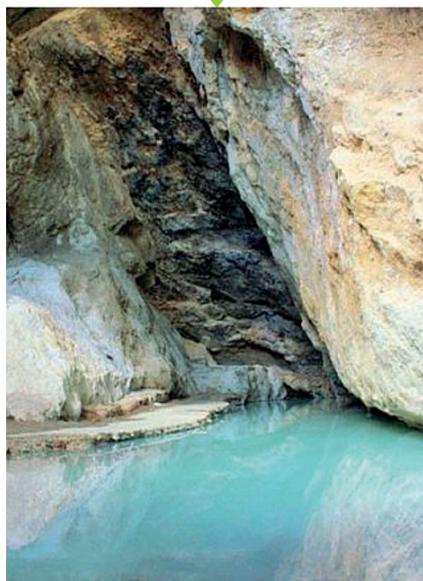


PANTELLERIA SCRUB GRATIS

Nella parte nord dell'isola di Pantelleria trova spazio un bacino alimentato da acque termali. È lo Specchio di Venere formato dalla raccolta idrica all'interno della caldera vulcanica. Per goderne i benefici bisogna immergersi per qualche minuto dove l'acqua è più calda, 40-50 gradi. Basta spalmare il corpo con il fango delle speciali alghe e poi farlo essiccare sulla pelle. E voilà, i benefici dello scrub a costo zero sono assicurati, www.visitpantelleria.com.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

7

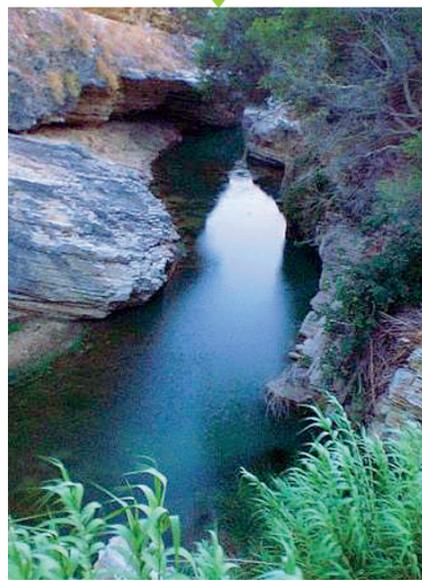


CERCHIARA DI CALABRIA LA GROTTA DI CALIPSO

La fonte di Cerchiara, nota come grotta delle Ninfe, si trova in provincia di Cosenza. Incavata nella roccia, forma un canyon in miniatura da cui sgorga una fonte di acqua calda. Secondo una leggenda si tratterebbe dell'antro dove si nascondeva la dea del mare Calipso. Il luogo dove le Ninfe custodivano il segreto della loro bellezza grazie alle qualità terapeutiche dell'acqua sulfurea. Benefiche e ideali per combattere malattie cutanee, www.italy.cosenza.it.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

8



TRAPANI LE FONTI GRECHE

I bagni liberi di Segesta si trovano lungo le sponde del fiume Crimiso (Trapani). Affioramenti di origine vulcanica scoperti dai greci che abitarono la zona. Le terme sarebbero nate per volere della divinità fluviale Krimisòs che aveva innalzato la temperatura per scaldare la ninfa Egesta. L'acqua sgorga dalla sorgente a 47 gradi. Dunque bisogna prestare attenzione quando si entra. Diverse le pozze disponibili, ognuna con particolari peculiarità curative, www.segestawelcome.com.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

9



EOLIE I FANGHI DI VULCANO

Le pozze di acqua calda di Vulcano, nelle isole Eolie, sono famose da secoli. Si tratta di avvallamenti di vapori sulfurei dove immergersi per abluzioni e impacchi di fango. Un vero toccasana per la pelle. Con in più il vantaggio di essere a pochi passi dal mare e dunque la possibilità di fare talassoterapia e una salutare nuotata. Per accedere bisogna versare un contributo di 3 euro per la pulizia dell'area, www.vulcanoterme.com.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

11



ORISTANO VICINO AL FIUME

Spostiamoci in Sardegna, in provincia di Oristano, nei bagni di Fordongianus di fronte all'area archeologica del Forum Traiani. Le vasche, in cui confluisce acqua termale a 54 gradi, sono sulle sponde del Tirso. Nel fiume sono state ricavate comode buche che si riempiono di acqua tiepida. Ideali per immergersi in totale relax e godere i benefici per pelle e arti. Si paga un ticket di pochi euro per la pulizia del luogo, www.termelibere.com.

© RIPRODUZIONE RISERVATA