In bicicletta sulla costa del Cilento

Archeologia I Campi Flegrei e tutte le novità di Pompei

Benevento L'antichità. il Medioevo e l'arte contemporanea

Costiera Sorrentina
Sulle tracce
del Grand Tour

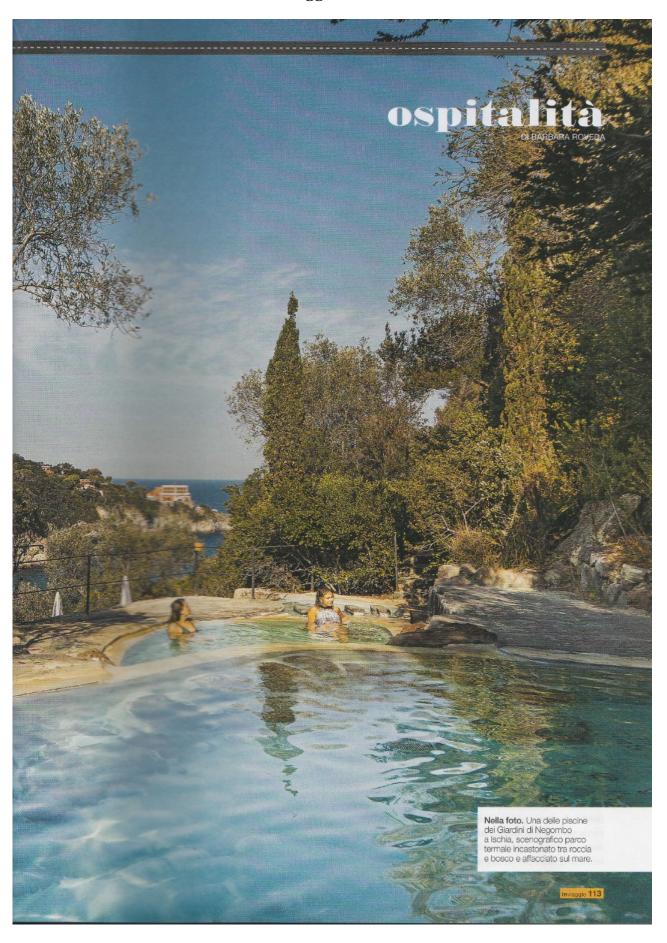
Benessere alle terme Ischia e le altre



La Costiera, Napoli e le isole del suo golfo

EDITORIALE GIORGIO MONDADORI







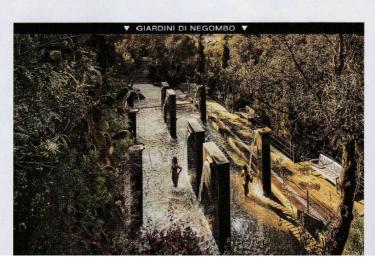
**S** i dice Ischia e si pensa alle terme. Sono le protagoniste della più famosa tra le isole del Golfo di Napoli. Geologicamente l'isola appartiene al sistema dei Campi Flegrei, un bacino che comprende anche le Terme di Agnano, le Stufe di Nerone e la solfatara di Pozzuoli, sulla terraferma a ovest di Napoli. L'origine vulcanica del territorio, formato da una quarantina di caldere considerate ancora attive anche se in stato quiescente, ha fatto sì che sin dall'antichità qui si sviluppasse il termalismo a scopi curativi, grazie alla presenza di sorgenti termali e ipertermali (quando superano i 40 °C) con acque ricche di sostanze benefiche. Le terme di Ischia non sono però semplici stabilimenti ma veri parchi del benessere circondati dal verde, alimentati da sorgenti, fumarole e fanghi ai quali si accede pagando un biglietto. Molti sono collegati (o convenzionati) con gli hotel, per organizzare una vacanza attiva che alterna bagni in mare o itinerari tra i sentieri dell'isola a una parentesi di benessere. Il più grande tra i parchi termali

ischitani è il complesso **Giardini di Poseidon**, a **Forio**, con terrazzamenti affacciati su una spiaggia privata lunga 500 metri, una grotta di vapore scavata nel tufo e 20 piscine dove l'acqua (anche di mare) varia tra 28 e 40 °C, con un effetto terapeutico sul sistema osteoartiçolare. Se poi anziché per le terme si optasse per un bagno in mare,

ci si può immergere liberamente nelle acque della spiaggia di Citara, a meno di 200 metri, dove sgorgano le sorgenti che alimentano il parco termale. Affacciati sulla baia di San Montano, nel comune di Lacco Ameno, tra lembi di bosco e rocce vulcaniche, i Giardini di Negombo sono un eden fatto di piscine termali e marine distribuite su più livelli, in un parco progettato a partire dagli anni Quaranta dal duca Luigi Camerini. Inizialmente fu concepito come un giardino botanico, dove l'irrigazione doveva avvenire tramite un percorso scavato nella roccia del monte Vico, che si erge alle sue spalle. Fu abbellito da un mix di essenze mediterranee e piante esotiche, tra cui alberi di

cocco, strelizie e palme cycas, in uno scenario tropicale ispirato a una baia di Ceylon (oggi Sri Lanka) visitata dal duca durante un viaggio. L'aspetto attuale si deve al paesaggista Ermanno Casasco, che lo ha arricchito di nuovi arbusti, muretti a secco, cascate e intriganti "esperienze" termali come il Labirinto, un percorso caldo-freddo, i doccioni del Templare e lo spazio Maya dedicato ai bagni Kneipp. Il pezzo forte è poi il percorso artistico con installazioni di arte contemporanea all'aria aperta, tra cui un grande arco in ceramica di Arnaldo Pomodoro. Dalle terme più grandi si passa alle più antiche a Casamicciola, dove convergono diverse sorgenti tra cui il ruscello Gurgitello, il "re delle acque termali" a Ischia. È invece la sorgente Castiglione ad alimentare il Parco Termale Castiglione, affacciato sulla spiaggia e formato da 10 piscine con temperature dai 30 ai 40 °C, percorsi Kneipp, cascate e fanghi. Queste acque fumanti, limpide, salate e ad alto contenuto di bicarbonato di sodio e magnesio sgorgano a una temperatura che può raggiungere i 70 °C, e vengono utilizzate per curare patologie dermatologiche, respiratorie

Si va a Ischia Ponte per girovagare tra le casette colorate di questo vecchio borgo marinaro, oltre che per il parco balneare (non termale) Giardino Eden, con beach club e quattro piscine di acqua marina; ma ci si può anche solo immergere nelle pozze di acqua calda termale che si formano nella baia di Cartaromana,





affacciata sul Castello Aragonese e sugli scogli di Sant'Anna. Sul versante sud dell'isola, la frazione di Sant'Angelo nel comune di Serrara Fontana è un altro vecchio borgo di pescatori interamente pedonale, oggi meta del turismo d'élite. con le case tradizionali abbarbicate sul costone di tufo. Dono un caffe nell'insolita piazzetta, sviluppalasi su un istmo di sabbia che collega il paese a un isolotto, i vacanzieri convergono sulla spiaggia di Cava Grado, lembo di sabbia che si raggiunge percorrendo un sentiero formato da gradini. Qui vicino si trova anche il Parco Termale Tropical, con grotte romane, famphi e 9 piscine termali tra 26 e 40 °C dall'effetto lenitivo grazie all'azione terapeutica

del radon, gas nobile debolmente radioattivo. Sul lato opposto dell'istmo, il Thermal Park Aphrodite-Apollon si sviluppa su 3.000 metri quadri, con 8 piscine termali incorniciate dalla vegetazione mediterranea e disposte su terrazzamenti a strapiombo sul mare. Per fare un salto nel passato si visitano le Terme di Cavascura, scavate nella pietra viva e già celebri in epoca romana. In pratica sono una vera Spa a cielo aperto, alimentata da sorgenti che sgorgano a temperatura elevata, grotte di tufo usate come saune naturali, una cascatella calda che fuoriesce dalla montagna, oltre a fanghi, bagni e docce termali. Non serve invece nessun biglietto per assistere al fenomeno

naturale delle fumarole, nella vicina spiaggia dei Maronti, dove l'aria calda emanata dal sottosuolo crea giochi di vapore benefici... ma non solo visto che qualcuno le utilizza persino per cucinare al cartoccio! Sulla terraferma vicino a Napoli si trovano altre aree termali che fanno parte dei Campi Flegrei. Con una settantina di sorgenti di varia natura, la Conca di Agnano, originata da una caldera vulcanica ormai spenta, rappresenta il più vasto bacino termale d'Italia sfruttato a livello benefico sin dal I secolo a.C. Le acque ricche di ferro, calcio, fluoro e iodio, dall'azione antinfiammatoria, danno origine alle Terme di Agnano, con piscine di acqua calda e saune naturali scavate nel tufo, le famose Stufe di San Germano, alimentate da soffioni vulcanici che generano calore tra 40 e 70 °C. Sempre nell'area metropolitana di Napoli, a Bacoli, le Terme Stufe di Nerone sono circondate da palme, ulivi, agrumi, sambuchi e mirti: fanno da cornice a una ventina di fonti che sgorgano a una temperatura massima di 74 °C e confluiscono in due piccoli laghi. Per chi visita Napoli sono un'oasi di relax fruibile tutto l'anno grazie al microclima, con i lettini distribuiti nel parco, i pergolati di vite a fare ombra,







piscina interna ed esterna di acqua termale dalle proprietà antisettiche e due stufe naturali alimentate da vapore vulcanico con temperatura di circa 53°C, ricco di sali minerali. Sono invece di natura sulfurea, ricche di anidride carbonica e quindi di Telese, a Telese Terme, sulla riva del Lago di Telese, ai piedi del monte Pugliano e a mezz'ora da Benevento. Conosciute e sfruttate già all'epoca dell'Impero Romano, vennero dimenticate fino a quando furono riscoperte in seguito a un terremoto nel 1349. La particolarità delle fonti le rende adatte a curare patologie respiratorie, dermatologiche e dell'apparato digerente, oltre che per il sistema circolatorio. Ma anche senza voler seguire un percorso curativo, è bello concedersi un bagno nelle 3 grandi piscine circondate da uno scenografico porticato, e rilassarsi tra garden bar, anfiteatro e parco giochi per bambini.

Oriproduzione riservata

### INDIRIZZI

#### Giardini di Poseidon

Ischia (NA) Forio d'Ischia, Via Giovanni Mazzella ☎ 081 9087111; giardiniposeidonterme.com Orario: fino al 31/10 9-19. Ingresso: da 33 €.

#### Giardini di Negombo

Ischia (NA) Lacco Ameno, Via San Montano ≈ 081 986152; negombo.it Orario: fino a inizio ott. 8.30-19. Ingresso: da 44 €.

#### Parco Termale Castiglione

Ischia (NA) Casamicciola Terme, Via Castiglione 62 & 081 982551; termecastiglione.it Orario: 1/6-2/10 10-18 (a giu. solo ven.-dom.). Ingresso: da 17 €.

#### Giardino Eden

Ischia (NA) Ischia Ponte, Via Nuova Cartaromana 62 ≈ 081 985015; giardinoedenischia.it Orario: beach club fino a set. 9-19. Ingresso: da 18 €.

#### Parco Termale Tropical

Ischia (NA) Serrara Fontana, Località Sant'Angelo, Via Ruffano 26 ≈ 081 999242; parcotropical.it Orario: fino a ott. 8.30-19. Ingresso: da 15 €.

### Thermal Park Aphrodite-Apollon

Ischia (NA) Serrara Fontana, Località Sant'Angelo, Via Petrelle 24-26 ≈ 081 999219; aphroditeapollon.it Orario: fino a set. 9-18. Ingresso: da 25 €.

### Terme di Cavascura

Ischia (NA) Serrara Fontana, Località Sant'Angelo, Via Cavascura ≈ 081 905564; cavascura.it/terme/ cavascura Orario: fino al 20/10 8.30-18. Ingresso: 20 €.

## Terme di Agnano

Napoli Via Agnano Astroni 24 ≈ 081 2305846; termediagnano.it Orario: mar., ven., sab. 9.30-1, mer., gio. 9.30-19, dom. 9.30-20. Ingresso: da 25 €.

#### Terme Stufe di Nerone

Bacoli (NA) Via Stufe di Nerone 37 ≈ 081 8688006; termestufedinerone.it Orario: 8-20. Ingresso: da 30 €.

### Terme di Telese

Telese Terme (BN) Piazza Minieri 1

20824 976888; termeditelese.it
Orari: mag. e ott.-nov. 8.30-13 e
15.30-18.30; giu. e set. 8-19; lug.-ago.
8-24. Ingresso: da 12 €.











### Finestre sull'azzurro della Costiera

Arroccati su scogliere, affacciati su oasi naturali, in affascinanti ex dimore storiche: ecco nove strutture da scoprire lungo la Costiera Amalfitana e quella Sorrentina. Litorali che già dall'Ottocento hanno affascinato scrittori e artisti, sedotti dalla storia, dalla natura e dalla bellezza dei luoghi. Doppia da 50 a 360 euro. (T.C.)

Hotel Santa Caterina ★★★★L | Tra aranceti e limona

Il famoso hotel in stile Liberty, fra terrazze naturali, piscine a sfioro e ristoranti gourmet, affianca alle 60 camere, arredate con mobili in legno pregiato e variopinte ceramiche di Vietri dipinte a mano, le nuove Ville della Marchesa (prezzi su richiesta per l'intera villa). Indipendenti, anch'esse nel verde, si raggiungono dall'hotel a piedi sia attraverso i tradizionali gradini sia con un ascensore. Al loro interno suite, camere, zona living, cucina e una piscina da condividere. Amalfi (SA) SS Amalfitana 9 a 089 871012; hotelsantacaterina.it Prezzi: doppia da 360 € con colazione.

# Hotel Mediterraneo Sorrento \*\*\*\*

Costruito nel 1912, nel più piccolo dei comuni della Costiera, l'hotel ha subito diverse trasformazioni. L'ultima l'anno scorso, grazie

alla quale ha ottenuto, tra l'altro, la quinta stella. Negli spazi e nelle 61 camere ora i colori richiamano il mare e la natura circostante, così come i dettagli: lava vesuviana per i piani dei tavoli, parquet per i pavimenti che ricordano le palafitte costruite per ampliare i piccoli lidi sorrentini e altri materiali la cui lavorazione affonda le radici nella tradizione napoletana. Completano l'offerta una Spa, un ristorante con vista, piscina e "spiaggia" privata, e una nuova colonnina per la ricarica elettrica.

Sant'Agnello (NA) Corso Marion Crawford 85 a 081 8781352; mediterraneosorrento. com Prezzi: doppia da 353 € con colazione.

#### La Minervetta ★★★ | Atmosfere mediterranee

A 15 minuti a piedi da Piazza Tasso, l'animata piazza del centro storico, un piccolo boutique hotel che ama piuttosto definirsi "casa di famiglia". Decori in stile nautico, opere di

design, ceramiche di Vietri e spruzzi di colori audaci rendono sorprendente ogni angolo e ognuna delle 13 stanze da cui si gode lo spettacolo inconfondibile del Golfo di Napoli. Una scala privata, che costeggia la piscina e un profumato giardino intagliato nella roccia, collega la struttura al borgo di pescatori di Marina Grande e al mare. Sorrento (NA) Via Capo 25 2 081 8774455; Iaminervetta.com Prezzi: doppia da 350 € con colazione.

Nabi Resort & Glamping | Sul lago

Sul Litorale Domizio, al posto di quelle che un tempo erano cave di sabbia ora c'è un'oasi naturale con laghi balneabili che ospita un complesso

turistico ecosostenibile, composto da un resort, ristoranti aperti al pubblico, una piscina termale a sfioro sul lago a 35 °C, e 11 tra eleganti lodge e tende luxury sospesi sulle acque, dotati di tutti i comfort. Intorno, 50 ettari di natura, abitati da un'ampia varietà di uccelli, da esplorare con la bici attraverso la pista ciclabile a luminescenza naturale più lunga d'Europa. Castel Volturno (CE) Via Occidentale a 081 18658108; laghinabi.it

Prezzi: doppia da 179 € con colazione.

Le Ancore Hotel ★★★★ Con vista
Affacciato su Marina d'Aequa, l'antico
borgo di pescatori anche conoscuto come
Marina di Seiano, l'hotel è la base ideale per
escursioni sui Monti Lattar, tour tra
i capolavori romanici e neogotici di Sorrento
e giornate sulla Costiera Amafitana. Dispone
di 8 camere minimaliste ma accogienti con
i colori che si ispirano alle stumature del
mare, tutte con balcone, una spiaggia
attrezzata e un lounge bar dove gustare
rinfrescanti cocktail con vista sul Vesuvio.
Vico Equense (NA) Via Marina d'Aequa 39

© 081 8028896; leancorences com

Prezzi: doppia da 159 con colazione.

Trotula Charming House Nel convento Tra l'antico Duomo e il Giardino della Minerva, un appartamento con 2 camere e cucina in quello che un tempo era il convento dei monaci olivetani benedettini, poi riconvertito in dimora nobiliare alla fine del '600. Pavimenti in piastrelle, soffitti a travi, un mix di arredi vintage e contemporanei e grandi finestre aperte su viste che si estendono fino alla Costiera Amalfitana.

Salerno (SA) Via Trotula de Ruggiero 30 

© 089 2864578 e 328 3890891;
starhost.it Prezzi: doppia da 150 €, solo pernottamento.

Tenuta Duca Marigliano ★★★★ | Tra antico e contemporaneo |
Alle porte del Cilento e a poca distanza dagli antichi templi di Paestum e dal mare, una tenuta di fine '800, restaurata e circondata da alberi secolari, composta da due corpi attigui. Caratterizzati da ampi spazi ed eleganti arredi, uno è la porta di accesso alle 19 camere, l'altro è la "casa" del ristorante e regno dello chof Luigi Coppola. Capaccio Paestum (SA) Via Tavemelle 86 № 0528 721297; tenutaducamarigliano.it Prezzi: doppia da 102 € con colazione.

Cas'E Charming House Small Unique Stay | Nel centro storico Vicino alla Reggia di Caserta, 6 camere dedicate ad altrettanti grandi fotografi del '900, curate nei minimi particolari, con biancheria e amenità di pregio.

Caserta (CE) Via Salvatore Maielli 5

© 0823 356693; casecharminghouse.com.

Prezzi: doppia da 85 € con colazione.

La Casa di Mimma I Pittoresco
Vicino al Santuario di San Gerardo Maiella e
alle sorgenti del Sele, un b&b ricavato in una
villa in stile inglese con 3 camere che si
distinguono per le tinte tenui, sia negli amedi
sia nei tessuti, e una casa sull'albero
in cui dormire in un letto a baldacchino.
Caposele (AV) Contrada San Vito

© 0827 58182; lacasadimirnma.it
Prezzi: doppia da 50 € con colazione.

©riproduzione riservata



I libri Giorgio Mondadori · La bellezza della qualità