

# WILD swimming ITALIA

A person is captured mid-air, jumping into a large body of water. The person is silhouetted against the bright sky, with their arms and legs spread out. The background features a range of mountains under a clear blue sky. The water in the foreground is dark blue with some ripples and reflections of light.

Michele Tameni

I fiumi, i laghi, le cascate e le terme  
più affascinanti d'Italia

IDEA MONTAGNA  
EDITORIA E ALPINISMO

# Regione per regione



*Il viaggio di Wild Swimming Italia parte da est, attraversando tutto l'arco alpino, tuffandoci nei torrenti smeraldini all'ombra delle Dolomiti Friulane, meravigliandoci per i colori dei laghi trentini, cercando spiagge nascoste sui grandi laghi e scoprendo, nel mezzo, gole, cascate e valli mozzafiato.*

*Dal Piemonte abbiamo percorso le valli rivolte al mare della Liguria, per poi arrivare ai confini con la Toscana, in luoghi magici come Candalla, tra vecchi mulini e boschi rigogliosi che crescono sulle rive di uno splendido torrente.*

*Tra gli idiliaci poggi toscani, ci siamo rilassati in piscine termali immerse in boschi scuri per poi scavalcare nuovamente l'Appennino e arrivare in Emilia Romagna, dove la particolare roccia e l'azione dell'acqua hanno dato origine a luoghi fantastici come la Grotta Urlante di Premilcuore e lo Zerbale, la regina di tutte le pozze.*

*Verso sud i paesaggi variano in fretta, superati i laghi vulcanici tra le Marche e il Lazio, abbiamo nuotato in contesti incantevoli: dalla conca rocciosa del Lago del Pellicone, alla florida valle del Torrente Castellano, passando dal Lago di Fiastra e dalle indimenticabili Cascate delle Marmore.*

*Arriviamo in un Abruzzo inaspettato, dove l'Appennino mostra la sua parte più ruvida e drammatica, ricca di piscine, laghi e gole vertiginose.*

*Giunti in Campania, il Parco Nazionale del Cilento ci delizia con le Sorgenti del Sammaro e la Cascata dei Capelli di Venere, in un'area ancora selvaggia e poco conosciuta. Non ci rimangono che le isole, lasciate per ultime come ciliegine su una torta. Qui infatti troviamo alcuni dei posti più spettacolari e incantevoli di tutto il viaggio, tra gole aperte nel basalto e valli immerse in una colorata e profumata macchia mediterranea. Mete ideali per una vacanza all'insegna dell'acqua, dolce o salata.*



## Le migliori piscine termali

Selvagge e naturali, acque calde in cui immergersi e rilassarsi tra boschi e cieli stellati

<b>63</b>	Bagno Vignoni	pag. 97	<b>105</b>	Terme del Bullicame	pag. 155
<b>64</b>	Fosso Bianco	pag. 97	<b>106</b>	Piscine Carletti,	
<b>65</b>	Cascata del Mulino, Saturnia	pag. 97		Terme di Sagesta	pag. 155
<b>66</b>	Petriolo Terme	pag. 97			

## Le migliori piscine smeraldine

Le più meraldine e azzurre acque che possiate trovare lontano dal mare

<b>7</b>	Pozze Smeraldine	pag. 31	<b>49</b>	Lagune blu	pag. 81
<b>10</b>	Torrente Palar	pag. 35	<b>53</b>	Torrente Fer	pag. 85
<b>12</b>	Cerdevol	pag. 39	<b>123</b>	Lago di Fiastra	pag. 185
<b>14</b>	Spiaggia Giamaica	pag. 45	<b>128</b>	Cisterna del Fiume Orta	pag. 189
<b>26</b>	Lago di Tenno	pag. 59	<b>129</b>	Torrente Lavino	pag. 189
<b>28</b>	Lago di Tovel	pag. 59	<b>136</b>	Sorgenti del Sammaro	pag. 199
<b>35</b>	Val di Mello	pag. 63	<b>147A</b>	Cavagrande del Cassibile	pag. 219

## Le migliori cascate

Piccole e grandi piscine ai piedi di magnifiche cascate

<b>8</b>	Cascata Plera	pag. 35	<b>87</b>	Cascata della Brusia	pag. 137
<b>13</b>	Cascata Palcoda	pag. 39	<b>89</b>	Cascate dell'Acquacheta	pag. 137
<b>32</b>	Cascata del Palvico	pag. 61	<b>90A</b>	Cascata del Rio	
<b>41</b>	Cascata della Boggia	pag. 41		dei Briganti	pag. 139
<b>57</b>	Goja del Pis	pag. 89	<b>92</b>	Cascata del Golfarone	pag. 141
<b>61</b>	Cascate del Serpente	pag. 61	<b>99</b>	Cascata delle Marmore	pag. 151
<b>81</b>	Cascata dell'Alferello	pag. 123	<b>110</b>	Cascata di Trevi	pag. 161
<b>83</b>	Cascata di Civorio	pag. 127	<b>112</b>	Cascata del Sasso	pag. 169
<b>84A</b>	Fiume Rabbi,		<b>142</b>	Cascata Capelli di Venere	pag. 209
	Premilcuore	pag. 127			



## I migliori campeggi

I nostri posti preferiti sulle rive di un fiume o sulle spiagge di un lago, svegliatevi con un tuffo

<b>6</b>	Tramonti di Sopra	pag. 31	<b>98A</b>	Spiaggia Berlina	pag. 145
<b>25</b>	Lago di Ledro	pag. 59	<b>104</b>	Lago di Bolsena	pag. 155
<b>26</b>	Lago di Tenno	pag. 59	<b>115</b>	Gola del Furlo	pag. 173
<b>27</b>	Lago di Molveno	pag. 59	<b>123</b>	Lago di Fiastra, sponda nord	pag. 185
<b>54</b>	Fiume Lys	pag. 85	<b>131</b>	Lago di Scanno	pag. 193
<b>58</b>	Laghi di Avigliana	pag. 89	<b>139</b>	Fiume Calore, Castelcivita	pag. 203
<b>74</b>	Lago di Gramolazzo	pag. 111			

## Tra storia e rovine

Nuotate tra vecchi mulini e paesi fantasma, un bel tuffo nella nostra storia

<b>14</b>	Spiaggia Giamaica	pag. 45	<b>105</b>	Terme del Bullicame	pag. 155
<b>16</b>	Valle delle Cartiere	pag. 45	<b>124</b>	Cartiere Papali	pag. 185
<b>73</b>	Candalla	pag. 111	<b>146</b>	Pantalica	pag. 219
<b>98C</b>	Brugnello	pag. 145	<b>148</b>	Terme di Segesta	pag. 225

## I migliori tuffi

Piscine profonde per grandi salti. State attenti!

<b>4</b>	Fiume Meduna	pag. 31	<b>84A</b>	Grotta urlante	pag. 127
<b>10</b>	Torrente Palar	pag. 35	<b>85B</b>	Bidente di Pietrapazza	pag. 131
<b>46</b>	Gole del Sesia	pag. 77	<b>86A</b>	Lo Zerbale	pag. 131
<b>56</b>	Torrente Ceronda	pag. 89	<b>92</b>	Cascata Golfarone	pag. 141
<b>57</b>	Goja del Pis	pag. 89	<b>97</b>	Lido del Groppo	pag. 143
<b>71B</b>	Masso degli Specchi	pag. 107	<b>98A</b>	Spiaggia Berlina	pag. 145
<b>73</b>	Candalla	pag. 111	<b>136</b>	Sorgenti del Sammaro	pag. 199
<b>81</b>	Cascata dell'Alferello	pag. 123			



## I migliori spuntini sull'acqua

Vicino a una trattoria o a un luogo dove mangiare con gusto

17	Bogliaco	pag. 49	97	Lido del Groppo	pag. 143
18	Le Fontanelle, Gargnano	pag. 49	98A	Spiaggia Berlina	pag. 145
20	Limone sul Garda	pag. 53	104B	Bolsena	pag. 155
73	Candalla	pag. 111	131	Lago di Scanno	pag. 193
84B	Mulino della sega e Ca' Ridolla	pag. 127			

## Il meglio per togliersi tutto

Nuotate come natura vuole in location magnifiche e remote

7	Pozze Smeraldine	pag. 31	61	Cascata del Serpente	pag. 91
13	Campone	pag. 39	76B	Lago Paduli	pag. 115
15	Rocca di Manerba	pag. 45	80	La Para	pag. 123
57	Goja del Pis	pag. 89	147B	Cavagrande del Cassibile	pag. 219

## Il meglio per bimbi e famiglie

Acque basse e spiagge comode, perfette per divertirsi in famiglia

2	Torrente Cellina	pag. 27	77B	La Morra	pag. 115
9	Lago di Cavazzo	pag. 35	79	Fiume Marecchia	pag. 123
20	Limone sul Garda	pag. 53	93	Ansa dei Graniti	pag. 141
25	Lago di Ledro	pag. 59	98A	Spiaggia Berlina	pag. 145
27	Lago di Molveno	pag. 59	108	Lago di Martignano	pag. 159
44C	Spiaggia Boschina	pag. 75	114	Piscine dell'Auro	pag. 169
68	Quarciglione, Solaia	pag. 101	127	Villa Santa Maria	pag. 189
69	Fiume Merse	pag. 101	139	Fiume Carole, Castelcivita	pag. 203
74	Lago di Gramolazzo	pag. 111	142	Cascata Capelli di Venere	pag. 209

## Il meglio per le canoe

Noleggiate una canoa, un pedalo o un surf e via all'esplorazione!

<b>25</b>	Lago di Ledro	pag. 59	<b>75</b>	Lago di Vagli	pag. 111
<b>27</b>	Lago di Molveno	pag. 59	<b>100</b>	Centro Rafting Marmore	pag. 151
<b>30</b>	Baitoni	pag. 61	<b>131</b>	Lago di Scanno	pag. 193
<b>52</b>	Lago Sirio	pag. 83	<b>139</b>	Fiume Calore, Castelcivita	pag. 203

## Il meglio per un campeggio selvaggio

Splendide location per dormire vicino all'acqua. Siate discreti e non lasciate tracce

<b>66</b>	Bagni di Petriolo	pag. 97	<b>110</b>	Cascata di Trevi	pag. 161
<b>68</b>	Quarciglione, Solaia	pag. 101	<b>114</b>	Piscine dell'Auro	pag. 169
<b>76</b>	Lago Paduli	pag. 115	<b>146</b>	Pantalica	pag. 219
<b>95B</b>	Foppiano	pag. 143			

## I migliori canyon

Drammatiche formazioni rocciose, gole e massi da togliere il fiato

<b>12</b>	Cerdevol	pag. 39	<b>130</b>	Lago di San Domenico	pag. 193
<b>19</b>	Torrente San Michele	pag. 49	<b>136</b>	Sorgenti del Sammaro	pag. 199
<b>34</b>	Buse di Nese	pag. 63	<b>139</b>	Gole di Felitto	pag. 203
<b>43</b>	Orrido di Sant'anna	pag. 75	<b>140</b>	Forra dell'Emmisi	pag. 209
<b>46</b>	Gole del Sesia	pag. 77	<b>143</b>	Gole dell'Alcantara	pag. 215
<b>47</b>	Ponte di Scopetta	pag. 77	<b>145</b>	Piccole Gole	pag. 215
<b>55</b>	Torrente Prouve	pag. 85	<b>146</b>	Pantalica	pag. 219
<b>70</b>	Canaloni	pag. 101	<b>147</b>	Cavagrande del Cassibile	pag. 219
<b>84A</b>	Grotta urlante	pag. 127	<b>151</b>	Rio Pitrisconi	pag. 227
<b>111</b>	Lago Pellicone	pag. 161	<b>152</b>	Gola di Gorropu	pag. 227
<b>115</b>	Gola del Furlo	pag. 173	<b>154</b>	Gole del Raganello	pag. 227



# Nord Est

Tra le aspre Dolomiti Friulane fiumi dai colori smeraldini scorrono in valli selvagge, attraversano canyon dalle forme suggestive, tra rocce bianche e cascate spumeggianti.

## Nord Est

### I nostri preferiti:

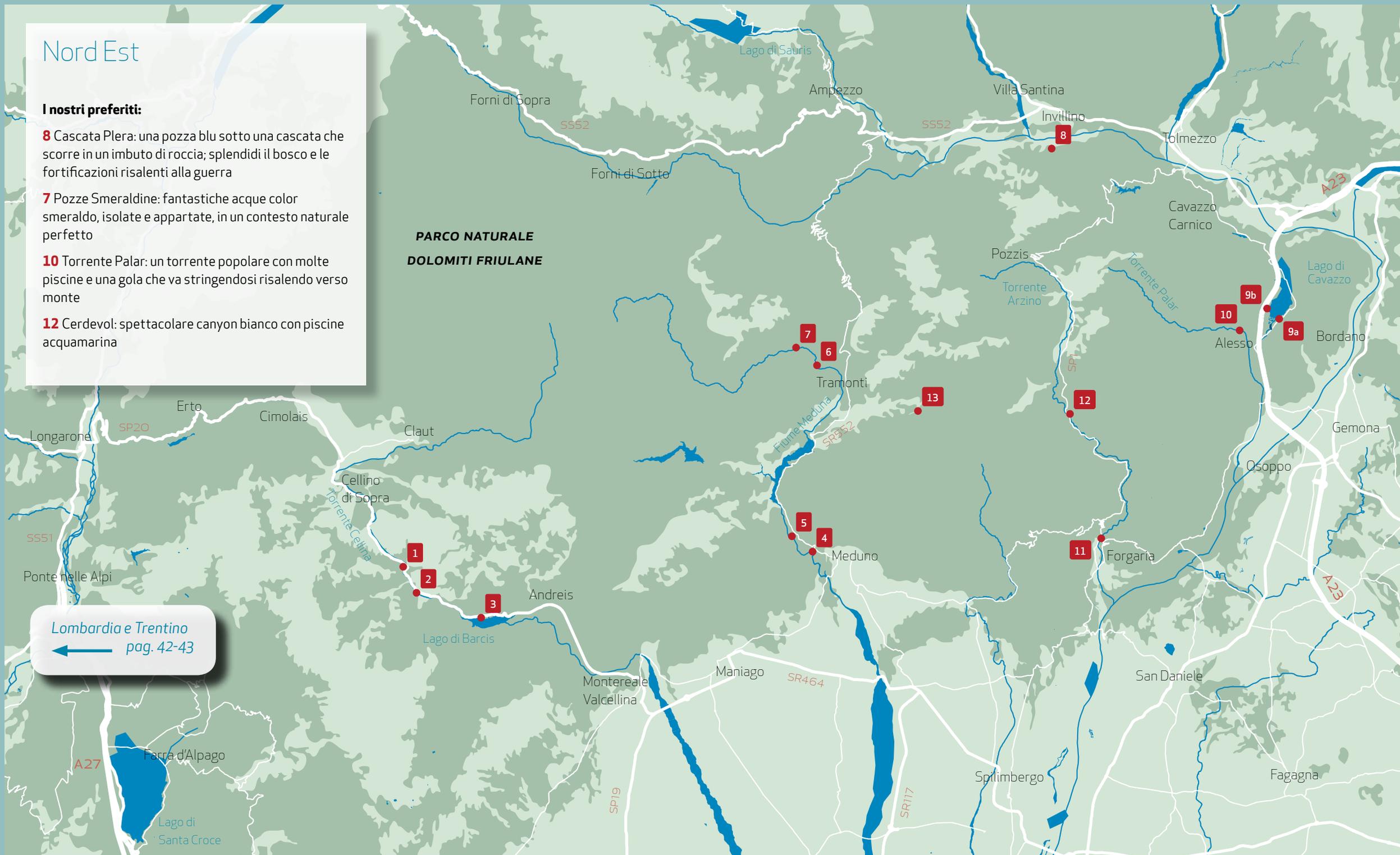
**8** Cascata Plera: una pozza blu sotto una cascata che scorre in un imbuto di roccia; splendidi il bosco e le fortificazioni risalenti alla guerra

**7** Pozze Smeraldine: fantastiche acque color smeraldo, isolate e appartate, in un contesto naturale perfetto

**10** Torrente Palar: un torrente popolare con molte piscine e una gola che va stringendosi risalendo verso monte

**12** Cerdevol: spettacolare canyon bianco con piscine acquamarina

### PARCO NATURALE DOLOMITI FRIULANE



Lombardia e Trentino  
← pag. 42-43



2 Torrente Cellina



3 Lago di Barcis

La zona alpina del Nord Est Italiano è un territorio difficile, fatto di anguste valli dai terreni spesso poveri e franosi, solcate da irrequieti fiumi e torrenti. Caratteristiche che non hanno reso la vita facile a chi decise di vivere in questi luoghi ma che oggi regalano, grazie a questa asprezza, panorami e luoghi mozzafiato agli escursionisti che vi si avventurano.

La durezza dei paesaggi si palesa presto dinanzi a noi, lasciando il Veneto dal paese di Longarone dirigendoci verso i luoghi del disastro del Vajont. La stretta, profonda e cupa gola, dominata dalla diga, incute timore e ci ricorda il rispetto che dobbiamo alla natura. Dopo una sosta sul lago, dove rimaniamo impressionati dall'entità della frana, percorriamo la vallata ai limiti delle Dolomiti Friulane, per imboccare la Valcellina, dove troviamo una piccola forra con uno splendido torrente da risalire 1. In pochi minuti arriviamo al Lago di Barcis 3, uno



1 Torrente Provagna

## Valcellina, Parco Naturale Dolomiti Friulane

### 1 TORRENTE PROVAGNA

Dall'ampio letto di ghiaia del Cellina ci si può addentrare in questa piccola forra alla cui estremità si trovano due suggestive piscine. Questo tratto è facile da raggiungere e accessibile a tutti. Risalendo il fiume il percorso si complica, ma lo scenario della stretta valle, un ambiente intatto e selvaggio e le piccole pozze verdi giustificano la fatica.

→ Percorrendo la A27 in direzione nord, prendere la S551 in direzione Cortina. All'inizio di Longarone svoltare a destra per prendere la SR251 in direzione Erto/Diga del Vajont. Proseguire per altri 28 km, passando l'impressionante diga, il paese di Erto e Cimolais. Passare il ponte sul Cellina, un altro ponte su un suo affluente e fermarsi sulla sinistra subito prima del successivo (Mezzo Canale). Parcheggiare e seguire il corso del fiume fino a trovare, sulla destra, l'imbocco della stretta Valle del Provagna.

3 min., facile/2 ore, difficile,  
46.2124, 12.5086

### 2 TORRENTE CELLINA

Lungo il suo corso, il Torrente Cellina scorre in un ampio letto di ghiaia, passando per splendide e ripide valli che creano una magnifica cornice a questo corso d'acqua dal colore particolare. Qualche km prima di Barcis, il fiume crea diversi laghetti e piscine. L'acqua è limpida e fredda ed è facile trovare un angolino tutto per sé.

→ Proseguire per 1,5 km lungo la SR251 (Km 73) e parcheggiare in una stradina sulla destra visibile grazie a un cancello in legno e a una bacheca con la scritta "Foresta del Prescudin". Cercare sulla sinistra un piccolo sentiero che scende al fiume. Le pozze più profonde si trovano risalendo il corso.

3 min., facile, 46.2008, 12.5171

### 3 LAGO DI BARCIS

Un pittoresco lago di color verde-celeste in mezzo alle montagne. A Barcis si trova una piccola spiaggia pubblica delimitata da un bel prato. Da non perdere una visita alla splendida Forra del Cellina, visitabile tramite una strada a solo uso pedonale che parte dal limite orientale del lago.

→ Dai luoghi segnalati sul Torrente Cellina basta proseguire sulla SR252 e si arriva a Barcis. Lasciare la macchina nel parcheggio all'inizio del paese e percorrere la ciclo/pedonale che inizia sulla sinistra proprio prima del parcheggio. Provenendo da Maniago, invece, percorrere la SR251 in direzione nord ovest e in 16 km si arriva a Barcis. I parcheggi all'inizio dell'abitato sono collegati dalla stessa ciclo-pedonale citata in precedenza.

1 min., facile, 46.1898, 12.5588



5 Navarons





# Sicilia, Sardegna e Calabria

Profumo di oleandro, paesaggi modellati dalla lava dei vulcani e dalle verdi acque che li attraversano. Strette gole di granito e ampie valli scavate nel calcare, paesaggi mozzafiato tra piscine e cascate che non sfigurano nel confronto con le bellissime spiagge costiere.

## Sicilia, Sardegna e Calabria

↑ Campania,  
Calabria 154  
pag. 196-197



### I nostri favoriti:

**143** Gole dell'Alcantara: nuotate tra le splendide colonne di basalto di questa gola

**146** Pantalica: un canyon, una necropoli, una valle boscosa e magnifiche pozze. Qui storia, natura e divertimento si fondono

**147** Cavagrande del Cassibile: un canyon assolato, pieno di fiori profumati e colorati, dove il tempo ha creato splendidi laghetti e cascate

**151** Gola di Gorropu: spettacolare canyon calcareo dove nuotare all'ombra di 500 metri di roccia

**152** Sa Stiddiosa: nel profondo cuore della Sardegna selvaggia, questa lussureggiante gola ricoperta di muschio gocciolante e cascate verdeggianti





143 Gole dell'Alcantara



143 Gole dell'Alcantara

Piccoli paesi aggrappati alla roccia, cupe valli immerse in boschi secolari, assolati canyon tra laghi e cascate gorgoglianti. Un mix di scenari e paesaggi che lasciano senza fiato, alla scoperta di una terra selvaggia che si svela tra storia e natura.

Attraversiamo l'Appennino Lucano, spartiacque tra la costa ionica e quella tirrenica, visitando Pietrapertosa e Castelmezzano, dove le case, addossate l'una all'altra, sono state costruite a ridosso di alte rocce spettacolari.

Raggiungiamo il Parco Nazionale del Pollino, una vasta area montuosa in cui picchi rocciosi, spesso innevati, si alternano ad ampie valli. I suoi boschi ospitano querce, aceri, faggi e ontani, oltre a splendide peonie, genziane, orchidee, rari gigli rossi e pini loricati.



143 Gole dell'Alcantara

## L'Alcantara

### 143 GOLE DELL'ALCANTARA

Una gola larga non più di 4-5 m, le cui pareti mettono in mostra fantastici prismi basaltici accatastati l'uno sull'altro, che si ergono fino a un'altezza di 25 m. L'acqua è limpida e fredda, il sole filtra appena, creando splendidi giochi di luce sulle pareti scure. Il primo tratto della gola è facile da esplorare, basta nuotare tenacemente controcorrente e lasciarsi incantare dallo spettacolo. Più a valle grandi massi creano rapide, cascate e piccole piscine. Circa 500 m verso valle un'ampia e assolata spiaggia aiuta a riscaldarsi dopo la visita.

→ Da Taormina prendere la A18 in direzione sud e uscire a Giardini Naxos, imboccare la SS185 verso Francavilla di Sicilia. Proseguire per 13 km fino al Parco Botanico e Geologico delle Gole dell'Alcantara. Si può parcheggiare gratuitamente qui oppure lungo la strada. L'ingresso al parco è a pagamento, ma quello al fiume è gratuito. Si può accedere al fiume e alle gole proseguendo lungo la statale per 100 m

e trovando sulla destra delle casette di legno. Sul lato opposto c'è la scalinata pubblica che conduce alle gole.  
10 min., facile, 37.879981, 15.173282

### 144 LE GURNE

16 laghi di forma tondeggianti che ricadono uno verso l'altro scavati in un letto di lava. Si trovano sotto il colle dei ruderi del Castello di Francavilla e sono raggiungibili con una bella passeggiata. Hanno un diametro tra i 5 e 30 m e raggiungono i 10 m di profondità.

→ Dalle Gole proseguire fino al centro di Francavilla, girare a sinistra per prendere la SP7i appena dopo la chiesa, seguendo per Randazzo/ Gurne dell'Alcantara. Girare a sinistra al semaforo, prendere la prima a sinistra e parcheggiare nello spiazzo in fondo. Ora imboccare la stretta a sinistra, quindi tenere la destra. Proseguire dritti, costeggiare un bel frutteto verso la presa dell'Enel (Gurna Schifazzi). Alla passerella proseguire verso monte per raggiungere la prima Gurna. I laghetti più a monte sono difficili da raggiungere, quindi tornando sul

sentiero principale proseguire verso Est fino all'altezza del Mulino Chiappa. Prima dell'area picnic si trova l'accesso alle Gurne.  
30 min., medio, 37.892077, 15.136601

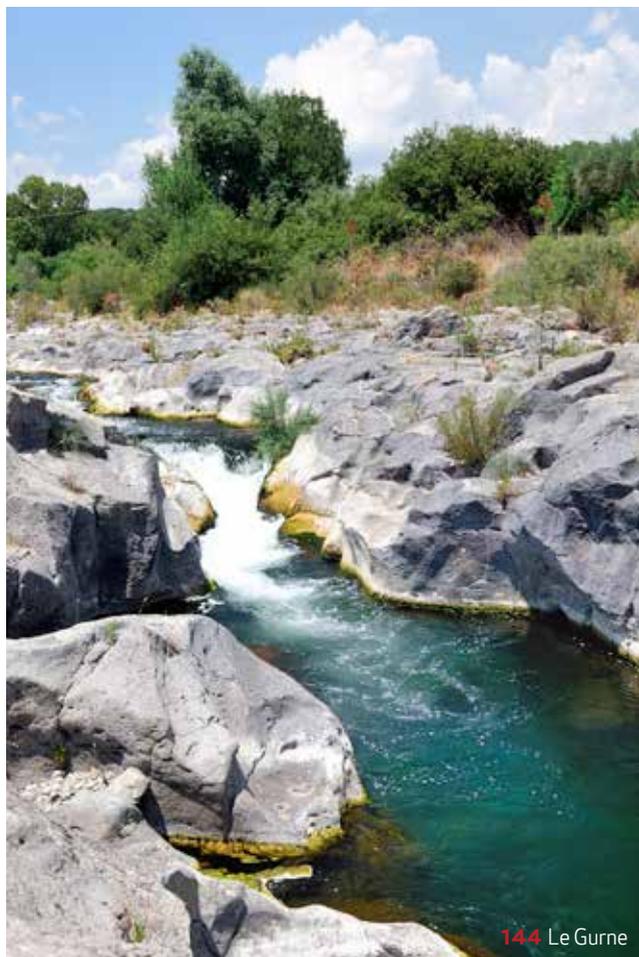
### 145 PICCOLE GOLE

Suggestivo tratto del fiume dove si forma un laghetto, sotto una bella cascata, stretto tra due pareti di roccia lavica ben levigata. Le grandi rocce piatte fanno da argine ma anche da spiagge. Splendidi oleandri fioriti incorniciano il fiume. 300 m più a monte si trovano altri due laghi, mentre, nel tratto a valle, l'acqua scorre impetuosa in una bellissima forra.

→ Dalle Gurne riprendere la SP7i verso ovest fino al ponte sull'Alcantara, superarlo, girare a destra e parcheggiare.  
2 min., facile, 37.888699, 15.115438



144 Le Gurne



144 Le Gurne



144 Le Gurne