

# ***Turismo -*** *Terme libere in Italia: cinque paradisi naturali e gratuiti per una fuga autunnale*

**Roma** - 05 ott 2026 (Prima Notizia 24) **Con i primi freddi le sorgenti calde ad accesso gratuito offrono un relax unico a costo zero. Dalle Maremme alle Alpi, guida alle mete più suggestive della penisola.**

L'arrivo dell'autunno trasforma le sorgenti calde a cielo aperto nella meta ideale per una fuga rigenerante a contatto con la natura. Il contrasto tra l'aria fresca di stagione e l'acqua bollente regala un'atmosfera unica, a patto di munirsi del giusto spirito di adattamento. L'assenza di strutture ricettive, spogliatoi o comfort artificiali impone infatti di preparare con cura lo zaino, inserendo accappatoi pesanti per affrontare lo sbalzo termico all'uscita, scarpette da scoglio in gomma per evitare scivoloni sulle rocce e sacche impermeabili per proteggere abiti asciutti e telefoni dall'umidità, oltre a torce frontali per chi rientra dopo il tramonto lungo i sentieri di accesso. Nel cuore della Maremma grossetana le Cascate del Mulino di Saturnia si confermano l'icona del termalismo naturale, con acque solfuree che sgorgano a 37,5°C scavando suggestive vasche calcaree a gradoni. Legate al mito romano di un fulmine scagliato da Giove contro Saturno, a inizio ottobre queste pozze si liberano dal turismo di massa estivo, regalando all'alba uno spettacolo surreale avvolto dai vapori. Nel Lazio, la Tuscia viterbese mette a disposizione le Pozze di Carletti, situate a soli due chilometri da Viterbo. Qui l'acqua emerge a 58°C alimentando bacini in pietra frequentati fin dal Medioevo, tanto da essere citati da Dante Alighieri nel quattordicesimo canto dell'Inferno per la loro caratteristica tonalità rossastra. Risalendo in Alta Valtellina, immersa nei boschi che affiancano il torrente Braulio lungo la strada per il Passo dello Stelvio, la Vasca di Leonardo da Vinci offre un'esperienza termale ad alta quota. Raggiungibile con una breve camminata, la conca raccoglie le acque eccedenti dei Bagni Nuovi e deve il proprio nome al genio fiorentino, che nel 1493 menzionò i Bagni di Bormio nel Codice Atlantico durante i sopralluoghi effettuati per gli Sforza. Scendendo a sud nel Golfo di Napoli, la Spiaggia delle Fumarole a Sant'Angelo d'Ischia permette di sfruttare l'attività vulcanica sotterranea che surriscalda il litorale fino a 100°C nel sottosuolo, consentendo sabbiature e bagni di vapore gratuiti a due passi dal mare. L'itinerario si conclude infine a San Casciano dei Bagni, nel Senese, dove i grandi "Vasconi" romani in pietra continuano a erogare acqua a 40°C ai piedi del borgo. Un luogo intriso di fascino e archeologia, reso ancor più celebre dalla recente scoperta, a pochi passi dalle vasche pubbliche, di un santuario sommerso che ha restituito oltre venti statue bronzee di epoca romana perfettamente conservate.

*(Prima Notizia 24) Lunedì 05 Ottobre 2026*

PRIMA NOTIZIA 24

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
E-mail: redazione@primanotizia24.it