

# L

# CAMERON Diaz

UNA FIGLIA.  
UN FILM  
RICOMINCIO  
A 50 ANNI

**Addio Ivana**  
QUESTA TRUMP  
CI MANCHERÀ

**Ema Stokholma**  
LE VIOLENZE  
DI MIA MADRE

**Come Francesco  
Moser**  
IL DIVORZIO  
OVER 70  
di Lidia Ravera

**La famiglia  
Mollicone**  
MA NOI NON  
CI ARRENDIAMO

N.30 SETTIMANALE 02.08.2022  
€ 1,20 IN ITALIA

**DONNE  
CORAGGIOSE**  
PESAVO 27 CHILI  
OGGI AIUTO  
CHI SOFFRE

**Relazioni**  
IL MANUALE SOCIAL  
DEL FLIRT ESTIVO

**Cucina & Viaggi**  
MARI E MONTI:  
A TAVOLA E IN FERIE

# L'OROSCOPPO DI AGOSTO

**AMORE, LAVORO, SALUTE  
E LA VACANZA PERFETTA PER TE**



CAIRO EDITORE

SETTIMANALE A. € 3,30 B. € 2,50 F. € 2,80 MC. € 2,80 D. € 3,30 GR. € 2,50 L. € 2,50 M. € 2,10 SLO. € 2,40 P.(CONTI) € 2,10 E. € 1,50 CH. CHF 3,80 CHT. CHF 3,40 UK. £ 1,20. P.I. MERCOLEDÌ 27/07/2022

# UN TUFFO EU

Acqua limpida e montagne fresche, tutto a un'ora di distanza: in Basilicata, Sardegna, Toscana, Calabria e Marche, per fare due vacanze in una

di Valeria Palieri

## BASILICATA

A due passi dalla sabbia, rocce che ricordano il Trentino

Una costa sul Tirreno, l'altra sullo Ionio e cinque parchi naturali con vette da scalare: passare da un tuffo a un itinerario in quota è un attimo. A 20 km da **Maratea** c'è il massiccio del **Sirino**, con picchi che accarezzano i 2.000 m nel **Parco Nazionale dell'Appennino Lucano Val d'Agri Lagonegrese**: il tracciato tra la cittadina di **Lagonegre** (Pz) e la cappella di **Maria Santissima della Neve** (1.908 m) regala scorci a 360° sulla regione, incluso il

**Monte Papa** (2.005 m) e il **Golfo di Policastro**. Nel parco c'è **Rivello**, borgo arroccato nella **Valle del Noce**, dove si lavora il rame nei "catuoi", botteghe scavate nelle rocce tra stretti vicoli contesi un tempo da longobardi e bizantini. Da **Policoro**, sullo Ionio, si raggiunge il **Parco Regionale di Gallipoli Cognato** e delle **Piccole Dolomiti Lucane**: la somiglianza con le Tre Cime di Lavaredo è impressionante ([basilicataturistica.it](http://basilicataturistica.it)).



# TREKKING



La Riserva  
Naturale  
Herakleia del Wwf  
a Policoro sulla  
costa ionica.



Grand Hotel Pianeta.

DINO CRITICOLI

## DORMIRE

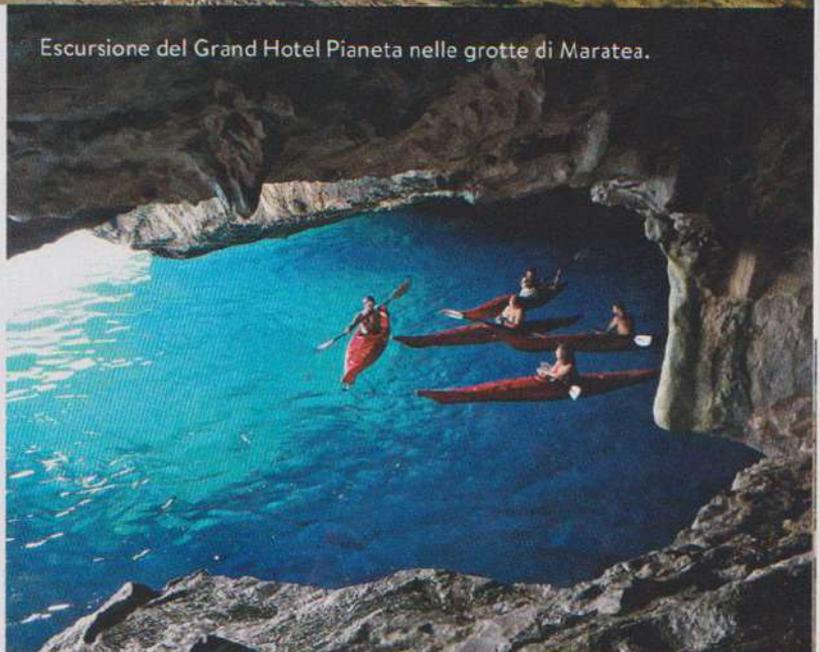
• **Grand Hotel Pianeta**, Maratea (Pz). Doppie affacciate sul Golfo di Policastro con ristorante gourmet Le Nuvole, spa e piscina semi olimpionica. Escursioni in canoa, bici, cavallo e parapendio, doppia b&b da 127 euro, [grandhotelmaraatea.it](http://grandhotelmaraatea.it)

• **Borgo San Gaetano**, Bernalda (Mt). Dimore storiche lucane convertite in un b&b di charme in posizione strategica tra la costa ionica, il Parco delle Piccole Dolomiti Lucane e Matera, doppia b&b da 126 euro, [borgosangaetano.com](http://borgosangaetano.com)



Borgo San Gaetano.

Escursione del Grand Hotel Pianeta nelle grotte di Maratea.





Le baie caraibiche della Gallura.

## SARDEGNA

### Dune caraibiche, vette di granito e sequoie

Dici **Gallura** ed è subito spiaggia, ma il nord della Sardegna sfoggia vette granitiche ricoperte di foreste, stazzi e sughereti a prova di trekking. Sul monte **Limbara** (1.362 m), a un'ora dalla gettonata Palau, ci si inerpicia tra speroni rocciosi dalle forme bizzarre: il sentiero più famoso (e impegnativo) ad anello parte da **Vallicciola** e in 12 km tocca **Punta Bandiera**, **Sa Berrita** e **Giogantino**. In alternativa c'è l'itinerario la "sommità" (12 km) che raggiunge il **Giardino del Pavarri**, con giganti sequoie, sino a **Punta Ballistreri** (1.362 m). Tornando sulla costa, si fa sosta a **Tempio Pausania** con la bella stazione del 1931 e la piazza dedicata a Fabrizio De André, che visse in zona. Da includere nel tour i nuraghe **Maiori** e **Izzana**, poi **Aggius**, il borgo scolpito nella pietra e una gita in kayak a **Foce Coghinas** ([sardegnaturismo.it](http://sardegnaturismo.it)).



Foce Coghinas: birdwatching e kayak.



Le piscine dell'Hotel Capo d'Orso.

#### DORMIRE

- **Hotel Capo d'Orso Thalasso & Spa**, Palau (Ss). Piscine immerse tra rocce granitiche, thalassoterapia e lussuose camere con veranda o terrazza nel Parco di Cala Capra, doppia b&b da 540 euro, [hotelcapodorso.com](http://hotelcapodorso.com)
- **Hotel Vallicciola**, Tempio Pausania (Ss). Camere e cottage nel bosco. Ristorante di cucina tradizionale. In posizione strategica per il monte Limbara, doppia b&b da 109 euro, [hotelvallicciola.com](http://hotelvallicciola.com)



## TOSCANA

Tra Maremma e Val d'Orcia, bagni, pedalate e terme

Prima tappa, l'Argentario: a **Porto Santo Stefano** si noleggia un gommone o si salpa con lo skipper per **Cala Grande**, tutta ciottoli, basse scogliere e fondali a prova di snorkeling, poi un tuffo a **Isola Rossa**, fazzoletto di terra con calette sabbiose di fronte alla punta **Torre della Ciana**. Il borgo di **Abbadia San Salvatore** è, invece, il punto di partenza del **Sentiero Capomacchia**, un itinerario di 22,5 km da fare in bici (1 ora e mezza) o a piedi (5 ore) che si inerpicia tra il podere Cipriana, le Metatelle, la capanna del Capomacchia, Catarcione, la chiesetta dell'Ermetta. Per rilassarsi dopo la scarpinata, ci sono le calde acque termali di **Bagno Vignoni**, borgo-bomboniera della vicina Val d'Orcia. **Pitigliano**, la città del tufo, è a un'oretta di macchina da Porto Santo Stefano e Bagno Vignoni ([visittuscany.com](http://visittuscany.com)).

Monte Amiata



Pitigliano, la città scavata nel tufo.

### DORMIRE

- **Adler Spa Resort Thermae**, San Quirico D'Orcia (Si). Oasi di relax con spa, piscina termale, 5 saune, ristorante all'aperto, osteria e wine tasting. Pacchetto Pic nic e 2 notti in b&b da 549 euro, [adler-resorts.com](http://adler-resorts.com)
- **Hotel Fontermosa**, Fonteblanda (Gr). Doppie di design in un parco affacciato sull'Argentario. Ampia piscina. In posizione strategica per esplorare costa ed entroterra. Doppia b&b da 179 euro, [fontermosa.it](http://fontermosa.it)



Le piscine termali dell'Adler.



La spiaggia naturistica di Collelungo.

## VIAGGI

Papasidero, borgo nel Parco Nazionale del Pollino.

### CALABRIA

#### Dalle acque smeraldo ai borghi-fantasma in quota

La "punta dello Stivale" sorprende con un mix di canyon, vette e foreste. Da **Paola** in meno di un'ora si cavalca sull'altopiano della **Sila** lungo i tratturi battuti un tempo dai briganti e si passeggia tra i "Giganti di Fallistro", pini e aceri ultracentenari di 45 m, tutelati dal Fai. Da **Praia a Mare** e **Scalea** si esplorano i borghi arroccati del **Parco del Pollino**, come quelli arbëreshë (italo-albanesi) di **Civita** e **San Basile**, dove in chiesa si celebra il rito greco-bizantino, o **Papasidero**, paradiso del rafting sul fiume Lao. Chi sceglie **Tropea** e **Capo Vaticano** fa tappa nel **Parco dell'Aspromonte**, che vanta il monolite più alto d'Europa, **Pietra Cappa** (a San Luca) e affascinanti borghi-fantasma di origine grecanica, come **Africo** e **Roghudi**: abbandonati da decenni, oggi attirano fotografi e turisti ([calabriastroordinaria.it](http://calabriastroordinaria.it)).



Tropea.

Falkensteiner Club  
Funimation Garden.



#### DORMIRE

- **Falkensteiner Club Funimation Garden Calabria**, Curinga (Cz). Con spiaggia e pineta, vicino a Pizzo Calabro e Tropea, spa, animazione, piscina. Ampia offerta gastronomica, doppia all inclusive da 227 euro, [falkensteiner.com](http://falkensteiner.com)
- **Torre Camigliati**, Camigliatello Silano (Cs). Doppie, suite e casolari immersi nel verde in una residenza baronale dichiarata monumento storico, appartamento da 200 euro al giorno, [torrecamigliati.com](http://torrecamigliati.com)



Il Parco del Conero, oasi di macchia mediterranea e acque trasparenti.

## MARCHE

### Sulle tracce della Sibilla e poi al mare nel Conero

Tracciati immersi del verde, borghi incantati e le vette del Monte Vettore (2.476 m), del Pizzo della Regina e del Bove: sui **Monti Sibillini**, l'Appennino umbro-marchigiano con cime oltre i 2.000 m, si ripercorrono passi e leggende di negromanti e cavalieri in cerca della Sibilla, profetessa che dispensava oracoli in un antro della zona. Per i più allenati c'è il Grande Anello dei Sibillini, 124 km e nove giorni di cammino lungo l'intera catena montuosa, con partenza da **Visso** (Mc). In alternativa, in 4 ore e mezza si può fare un trekking di 12 km da Visso a Cupi, seguendo "la via dei pellegrini e dei pastori", un tempo battuta dai fedeli in viaggio per Loreto.

Per rilassarsi in acqua, a solo una mezz'ora di auto aspettano le spiagge-gioiello di **Sirolo** e **Numana** sulla Riviera del Conero ([turismo.marche.it](http://turismo.marche.it)).



La Cima del Redentore (2.448 m) sui Monti Sibillini.



Villa Cattani Stuart, Pesaro.

#### DORMIRE

- **Unaway Imperial Beach Hotel Fano**, Ponte Sasso (Pu). Per famiglie, piscina all'interno di un ampio parco, spiaggia privata, biciclette a uso gratuito, ristorante vista mare di cucina marchigiana. Doppia b&b vista mare da 185 euro, [hotel-imperial.it](http://hotel-imperial.it)
- **Hotel Villa Cattani Stuart**, Pesaro. Villa storica con giardini all'italiana del 1630, piscina con idromassaggio e vista mare, 9 ettari di parco. Noleggio bici e bike tour. Doppia b&b da 176 euro, [villacattani.it](http://villacattani.it)



Imperial Beach Hotel, Fano.