



# Le spiagge più belle di Italia: dove fare il bagno (e non solo a mare)!



[www.mondovagandosenzameta.it](http://www.mondovagandosenzameta.it)

Siete ancora indecisi su dove andare per le vostre vacanze estive e cosa visitare in Italia a luglio e ad agosto (ed in alcuni casi anche settembre)? Avete sempre pensato che il mare è la destinazione estiva per eccellenza ma non sapete quale delle spiagge più belle di Italia scegliere? Ho deciso di aiutarvi, raccontandovi quali sono, secondo me e le mie ricerche in rete, le migliori spiagge italiane dove fare il bagno... ma non solo a mare!

## Spiagge più belle di Italia

Io adoro gli scogli e le spiagge di pietre e sassi, per la limpidezza dei fondali e dell'acqua, ma capisco bene, avendo due figli, che le spiagge di sabbia sono la soluzione migliore per chi ha bambini. Nel mio elenco cercherò di segnalarvi quelle che universalmente sono note come le Spiagge più belle di Italia, per il colore della sabbia, per la purezza delle acque, per la bellezza dei fondali e, in alcuni casi, per la ricchezza e varietà dei servizi offerti. L'Italia ha una costa immensa che ha davvero tantissimo da offrire. Mi scuso fin da ora se dimenticherò qualche località!

### Spiagge di sabbia in Italia (e ciottolini)

Come vi ho già detto io non sono una fan della sabbia, sia per la scomodità di averla perennemente incollata sul corpo e su qualsiasi oggetto, sia per il fatto che i fondali sabbiosi, se smossi dalla presenza di persone, tendono a rendere un po' torbida l'acqua. Non sporca ma di certo meno limpida rispetto a fondali di pietre o scogli. Nonostante questo, le spiagge di sabbia (o di piccoli ciottolini) sono quelle più ricercate per chi ama stendersi al sole, per chi ha bimbi, o per chi vuole passeggiare senza problemi (e senza scarpe da scoglio). Degne di nota sono di certo le spiagge di sabbia bianca, il cui colore risalta sotto i raggi del sole, e, esattamente all'opposto, le spiagge di sabbia nera di origine vulcanica, visivamente meno belle da vedere ma molto suggestive e particolari.



- Cala Goloritze, Sardegna (Patrimonio Unesco)
- Marasusa, Tropea, Calabria
- Monterosso al Mare, Cinque Terre, Liguria
- Cala Brandinchi, San Teodoro, Sardegna
- Caminia, Catanzaro, Calabria
- Cala Liberotto, Orosei, Sardegna
- Cala Marinella, Castellammare, Sicilia
- Riva di Ugento, Salento, Puglia
- Cala Spinosa, Santa Teresa di Gallura, Sardegna
- Cala di Volpe, Costa Smeralda, Sardegna
- Cala Violina, Grosseto, Toscana
- Punta Prosciutto, Salento, Puglia
- Spiaggia rossa, Isola Capo Rizzuto, Calabria
- Cala di Sisine, Orosei, Sardegna
- Spiaggia La Pelosa, Stintino, Sardegna
- Punta degli Infreschi, Cilento, Campania
- Cala Mariulu, Baunei, Sardegna
- Baia dei Turchi, Salento, Puglia
- Marina Grande, Scilla, Calabria
- Spiaggia di San Michele, Sirolo, Marche
- Spiaggia dell'Aereonauta, Gaeta, Lazio
- Cala Sinzias, Castiadas, Sardegna
- Spiaggia di Grotticelle, Capo Vaticano, Calabria
- Baia del Silenzio, Sestri Levante, Liguria
- Copanello di Stalettì, Catanzaro, Calabria
- Maia di Erchie, Amalfi, Campania
- Cala Luna, Orosei, Sardegna
- Baia dei Saraceni, Varigotti, Liguria
- Spiaggia di Tueredda, Teulada, Sardegna
- Cala del Gesso, Argentario, Toscana
- Spiaggia dell'Arcomagno, San Nicola Arcella, Calabria
- Cala Domestica, Buggerru, Sardegna
- Baia delle Zagare, Gargano, Puglia
- Spiaggia dei Gigli, Isola Capo Rizzuto, Calabria
- Cala Pira, Cagliari, Sardegna
- Baia Verde, Salento, Puglia
- Spiaggia di Capriccioli, Costa Smeralda, Sardegna
- Porto Rosso, Monopoli, Puglia
- Spiaggia del Principe, Costa Smeralda, Sardegna
- Cala Sinzias, Villasimius, Sardegna
- Cala Cipolla, Cagliari, Sardegna
- Spiaggia di San Vito Lo Capo, Trapani, Sicilia
- Spiaggia delle Due Sorelle, Monte Conero, Marche
- Baia Blu, La Spezia, Liguria
- Lido di Pietragrande, Catanzaro, Calabria
- Cala Bianca, Cilento, Campania
- Cala di Formo, Maremma, Toscana

- Baia di Trenotova, Cilento, Campania
- Spiaggia Alimini, Salento, Puglia
- Punta Chiappa, Cinque Terre, Liguria
- Spiaggia di Sabaudia, Latina, Lazio

## Scogliere a picco sul mare in Italia e spiagge di sassi

Inutile nascondere la realtà: le scogliere a picco sul mare, gli scogli e le piccole spiagge sassose, sono quanto di meglio può offrire il mare, come purezza delle acque ed in termini di panorama. Forse saranno meno comode per fare il bagno, ma sono sicuramente tra le più belle da vedere!



- Scala dei Turchi, Realmonte, Sicilia
- Baia di Riaci, Costa degli Dei, Calabria
- Cala Moresca, Golfo Aranci, Sardegna
- Cala Azzurra, Favignana, Sicilia
- Cala Girgolu, Loiri Porto San Paolo, Sardegna
- Cala Rossa, Favignana, Sicilia

## Piccole isole italiane

Oltre i suoi tantissimi chilometri di coste e le sue due isole principali, Sicilia e Sardegna, l'Italia vanta anche tantissime piccole isolette e arcipelaghi con splendide spiagge e mari incontaminati. Ve ne cito qualcuna, ben consapevole di dimenticarne tantissime!



- Arcipelago della Maddalena, Sardegna
- Isole Egadi, Sicilia
- Isola di Dino, Calabria
- Isole Eolie, Sicilia (Patrimonio Unesco)
- Asinara, Sardegna
- Isole Pelagie (Lampedusa), Sicilia
- Tavolara, Sardegna
- Isola d'Elba, Toscana
- Sant'Antioco e Isola di San Pietro, Sardegna
- Capri, Campania
- Isola del Giglio, Toscana
- Ischia, Campania
- Pantelleria, Sicilia
- Procida, Campania
- Isole Pontine, Lazio
- Isole Tremiti, Puglia
- Palmaria, Liguria

## Le spiagge più belle di Italia per bambini

Premetto che, come la maggior parte delle cose nella vita, anche questa definizione è soggettiva: quello che per una famiglia può essere un fattore indispensabile, ad esempio l'animazione per bambini in spiaggia, può non esserlo per un'altra. Solitamente si tende a frequentare con i bambini spiagge sabbiose, con fondali che digradano dolcemente, facilmente raggiungibili e con servizi che rendano la permanenza la più comoda possibile. Ma io ad esempio non amo la presenza di giochi o di animazione così come conosco genitori che percorrono interi sentieri zaino in spalla per raggiungere coi propri bimbi calette da sogno. Vi lascio comunque l'elenco di quelle che comunemente sono conosciute come le migliori spiagge in Italia per famiglie.

- Spiaggia di Sansone, Isola d'Elba, Toscana
- Cala Ginepro, Sardegna
- Spiaggia del Relitto, Caprera, Sardegna
- Marina di Pescoluse, Puglia
- San Vito Lo Capo, Sicilia
- Spiaggia di Rena Bianca, Santa Teresa di Gallura, Sardegna
- Cala Domestica, Sardegna
- Senigallia, Marche
- Marina di Ugento, Puglia
- Squillace, Calabria
- Vasto Marina, Abruzzo
- Lido di Sabaudia, Lazio
- Soverato, Calabria
- Tre Fontane, Trapani, Sicilia
- Marina di Grosseto, Toscana
- Spiaggia di Bovalino, Calabria
- Lignano Sabbiadoro, Friuli Venezia Giulia
- Spiaggia delle Saline di Palinuro, Campania
- Santa Caterina dello Ionio, Calabria
- Marina di Pisticci, Basilicata
- Marina di Lizzano, Puglia
- Sperlonga, Lazio
- Portopalo di Menfi, Sicilia
- Marina di Ginosa, Puglia
- San Felice Circeo, Lazio

## Spiagge accessibili in Italia

Per fortuna sono sempre di più i luoghi in Italia (anche se purtroppo ancora troppo pochi!) che si sono attrezzati per garantire un diritto imprescindibile dell'uomo: la completa uguaglianza.

Il diritto in questione è la possibilità di accedere comodamente agli stessi servizi messi a disposizione per tutti, ossia visitare monumenti, frequentare locali di ristorazione e accoglienza e, nel caso specifico di

questo articolo, usufruire delle spiagge italiane. Per le persone con disabilità motorie questo significa avere un accesso comodo all'arenile e all'acqua, oltre che speciali bagni, docce e spogliatoi.

Io ho avuto modo di vedere uno stabilimento balneare, a Giovino (Catanzaro), con passerelle che dalla strada conducono fino a dentro il mare, facilmente percorribili in sedia a rotelle.

- Dune di Vasto, Abruzzo
- Bagnara Calabra, Calabria
- San Benedetto del Tronto, Marche
- Termoli, Molise
- Amalfi, Campania
- Baunei, Sardegna
- Feniglia, Toscana
- Viareggio, Toscana
- Nora, Sardegna
- Pisciotta, Campania
- Riccione, Emilia Romagna
- San Felice Circeo, Lazio
- Vernazza, Liguria
- Spiaggia di Pineto, Abruzzo
- Policoro, Basilicata
- Comacchio, Emilia Romagna
- Maratea, Basilicata
- Roccella Jonica, Calabria
- Lignano, Friuli Venezia Giulia
- Polignano, Puglia
- Stintino, Sardegna
- Grado, Friuli Venezia Giulia
- Ostia, Lazio
- Capri, Campania
- Rimini, Emilia Romagna
- Fasano, Puglia
- Otranto, Puglia
- Cattolica, Emilia Romagna
- Ladispoli, Lazio
- Finale Ligure, Liguria
- Sirolo, Marche
- Villasimius, Sardegna
- Carloforte, Sardegna
- Brolo, Sicilia
- Senigallia, Marche
- Ostuni, Puglia
- Gallipoli, Puglia
- Bosa, Sardegna
- Arbus, Sardegna
- San Vito Lo Capo, Sicilia
- Noto, Sicilia
- Follonica, Toscana

- Capalbio, Toscana
- Orbetello, Toscana
- Scicli, Sicilia
- Bibione, Veneto
- Castiglione della Pescaia, Toscana
- Grosseto, Toscana
- Caorle, Veneto
- Jesolo, Veneto

## Non solo mare! Spiagge sulle sponde dei fiumi o dei laghi

Non tutte le regioni italiane sono bagnate dal mare e alcune, anche se lo sono, hanno acque poco limpide per l'eccessiva vicinanza di grandi città o per la presenza di importanti porti commerciali. In alcuni casi, nonostante io sia nata e cresciuta sul mare e per me non esista specchio d'acqua migliore per immergersi, cercare laghi o fiumi balneabili è la soluzione ottimale per non percorrere troppi chilometri ed avere comunque acque limpide in cui fare il bagno.

### Laghi Balneabili in Italia

Come dicevo, io sono una tipa da mare, anche se in alcuni casi ho fatto con molto piacere qualche bagno (e qualche immersione) nei laghi del Lazio e mi piacerebbe approfondire la conoscenza con quelli di montagna (dalle acque limpidissime) del nord Italia.



- Lago di Caldaro, Trentino Alto Adige
- Lago d'Iseo, Lombardia
- Lago di Varese, Lombardia
- Lago di Bracciano, Lazio
- Lago di Bolsena, Lazio
- Lago di Como, Lombardia
- Lago di Cavazzo, Friuli Venezia Giulia

- Lago di Martignano, Lazio
- Lago di Fiè, , Trentino Alto Adige
- Lago di Monticolo, Trentino Alto Adige
- Lago Trasimeno, Umbria
- Lago dell'Accesa, Toscana
- Lago di Scanno, Abruzzo
- Lago di Vico, Lazio
- Lago delle Lame, Liguria
- Lago di Garda, Lombardia/Veneto/Trentino Alto Adige
- Lago di Sinizzo, Abruzzo
- Lago di Predil, Friuli Venezia Giulia
- Lago Albano, Lazio
- Lago di Mergozzo, Piemonte
- Lago di Bilancino, Toscana
- Lago di Nemi, Lazio
- Lago d'Idro, Lombardia
- Lago Maggiore, Lombardia/Piemonte/Canton Ticino (Svizzera)
- Lago di Gerosa, Marche
- Lago di Fiastra, Marche
- Lago di Avigliana, Piemonte
- Lago di Sirio, Piemonte
- Laghi di Lamar, Trentino Alto Adige
- Lago di Suviana, Emilia Romagna
- Lago di Braies, Trentino Alto Adige
- Lago di Viverone, Piemonte
- Lago del Parco dei Renai, Toscana
- Lago del Brasimione, Emilia Romagna
- Lago di Gramolazzo, Toscana
- Lago di Garda, Lombardia/Veneto/Trentino Alto Adige
- Lago di Ledro, Trentino Alto Adige
- Lago di Lases, Trentino Alto Adige
- Lago di Molveno, Trentino Alto Adige
- Lago del Mis, Veneto

## Fiumi Balneabili in Italia

Anche alcuni fiumi hanno acque limpide, poco profonde e senza eccessive correnti, dove è possibile fare il bagno.



- Fiume Trebbia, Emilia Romagna
- Gole dell'Alcantara, Sicilia
- Torrente Fer, Piemonte
- Fiume Cecina, Toscana
- Fiume Santerno, Emilia Romagna/Toscana
- Guje di Garavot, Piemonte
- Pozze Smeraldine, Friuli Venezia Giulia
- Torrente Lima, Toscana
- Rio Pitriscioni, Sardegna

## Cascate Balneabili in Italia

Immergersi nelle acque limpide (e spesso gelide) di una cascata, farsi travolgere dalla forza naturale dell'acqua e lasciarsi assordare dal suo rumore scrosciante è tra le esperienze più suggestive da fare nella calda estate italiana. Io ho avuto la fortuna di fare questa esperienza in Calabria, alle Cascate di Bivongi e alle Cascatelle di Sant'Andrea sullo Jonio.

- Cascata del Marmarico, Calabria
- Cascata Fermona, Lombardia
- Cascata di Malbacco, Toscana
- Cascate dell'Acqua Cheta, Toscana
- Cascate Capelli di Venere, Campania