

CORRIERE DELLA SERA

C

IO

D O N N A

ANIMALI A RISCHIO

*Asinelli, conigli, capre:
faranno la fine dei dinosauri?*

NAOMI WATTS

*La psicoterapia mi
ha trasformata. E adesso
(sul set) mi insinuo
nelle vite degli altri*

VIAGGIO

Tra i tesori in fondo al mare

MODA

Denim stile '70

LEVANTE

**SONO UNA DONNA (E CANTANTE)
IN TEMPESTA. E CAMBIO SPESSO
IDEA: SNOBBAVO I TALENT,
ORA FACCIO IL GIUDICE A X FACTOR**

RCS

RCS MEDIAGROUP SPA N. 31 SETTIMANALE DISTRIBUITO IN ABBINAMENTO CON IL CORRIERE DELLA SERA DEL 29 LUGLIO 2017 - POSTE ITALIANE SPA SPED. IN A.P. - D.L. 353 / 03 CONV. L. 46 / 04
ART. 1 C. 1 DCB MILANO CORRIERE DELLA SERA / (€ 1,50) + IO DONNA (€ 0,50) € 2, - NEI GIORNI SUCCESSIVI € 1,50 - IL PREZZO DEL QUOTIDIANO



700311

917715901186009

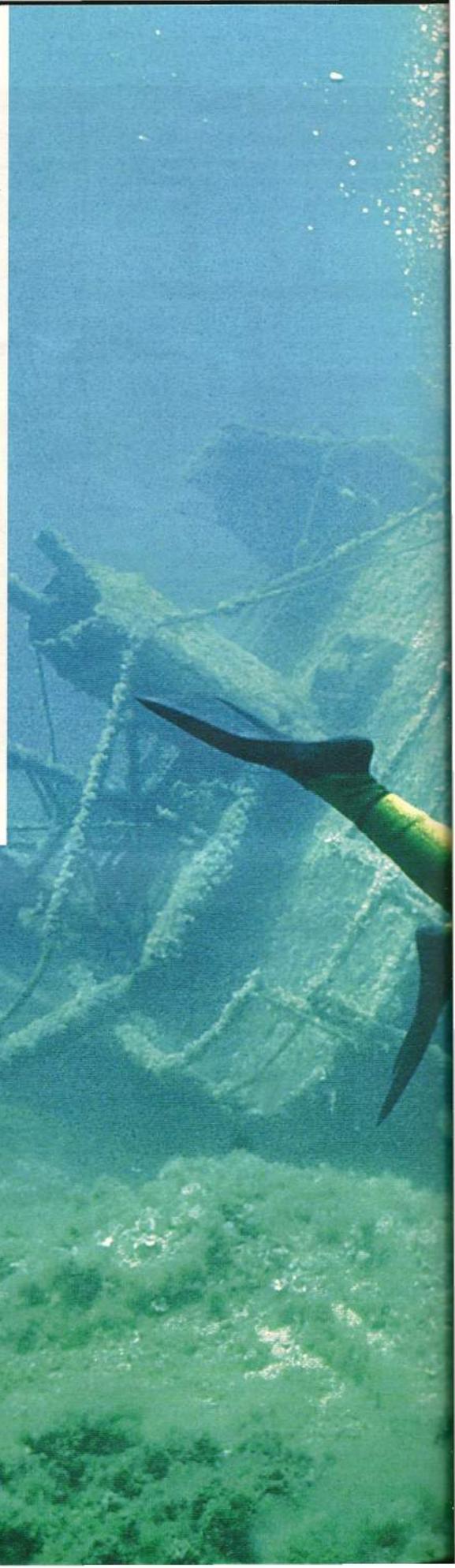
ORA VORREI ESSERE QUI / 1

Malta

IN VACANZA TOCCA IL FONDO...

di **Valentina Ravizza**

Da petroliera a santuario ecologico. Il relitto della Um el Faroud (*foto*), affondata nel porto della Valletta nel 1995 e poi trascinata al largo della costa meridionale di Malta, è diventata una barriera corallina artificiale, popolata di cernie, murene, polpi e calamari. E, trovandosi ad appena 15 metri di profondità, è ora anche un paradiso per gli appassionati di sub che possono avventurarsi sottocoperta, nelle cabine dei marinai, giù fino alla sala macchine che ora tacciono nel blu. **Questo silenzio, unito al controllo del respiro e alla concentrazione richiesta dalle immersioni, fa sì che i sommozzatori provino gli stessi benefici di chi fa yoga.** Ma sott'acqua la meditazione si fa a occhi aperti, specie quando ci si trova a nuotare in spettacolari grotte sotterranee come quella del Gatto, dell'Elefante o della Luna di Miele, al largo della millenaria cittadina di Zurrieq. Per una dose antistress light, invece, c'è sempre lo snorkeling: a Ghar Lapsi, per esempio, dove tra 200 metri di coralli nuotano razze, cavallucci marini e anguille. Mini reef in versione mediterranea.





OPPURE QUI / 2

Croazia, Portogallo
Ponza, Calabria,
Abruzzo

TRA I TESORI SOMMERSI DEI NOSTRI MARI

A pelo d'acqua, con maschera e pinne.
O in profondità, con una guida. Alla scoperta di
fondali non lontani. Dove trovi anche i mulini

PORTOGALLO

Coralli, delfini e "pinguini" europei

Perché ci vado. Al largo della penisola di Peniche, a un centinaio di chilometri da Lisbona, sorgono tre isolotti, Estelas, Farilhões e Berlenga (l'unica abitata), che compongono un'area marina protetta e riserva della biosfera Unesco dove pesci luna, coralli gorgonie e anemoni popolano grotte sottomarine e relitti dimenticati.

Cosa faccio. La costa migliore per lo snorkeling è quella lungo il carreiro do Mosteiro, il sentiero che a Berlenga conduce al Forte de São João Baptista (escursione, noleggio di maschera e pinne e pranzo: 55 €, [haliotis.pt](#)). Sul traghetto verso la riserva (a/r 20 €, [viamar-berlenga.com](#)) si avvistano delfini e balene nane, ma la "preda" più ambita è l'uria, piccolo volatile simile a un pinguino a rischio estinzione che è diventato il simbolo del parco.

Dove prenoto. L'unica locanda dell'arcipelago è la spartana Mar & Sol, con sei camere (doppia da 50 €, [restaurantemaresol.pt](#)). Alternativa di design, sulla terraferma, è l'MH Peniche, con ristorante panoramico La Mar, spa e piscina ([mh-hotels.pt](#), doppia da 80 €).

CROAZIA

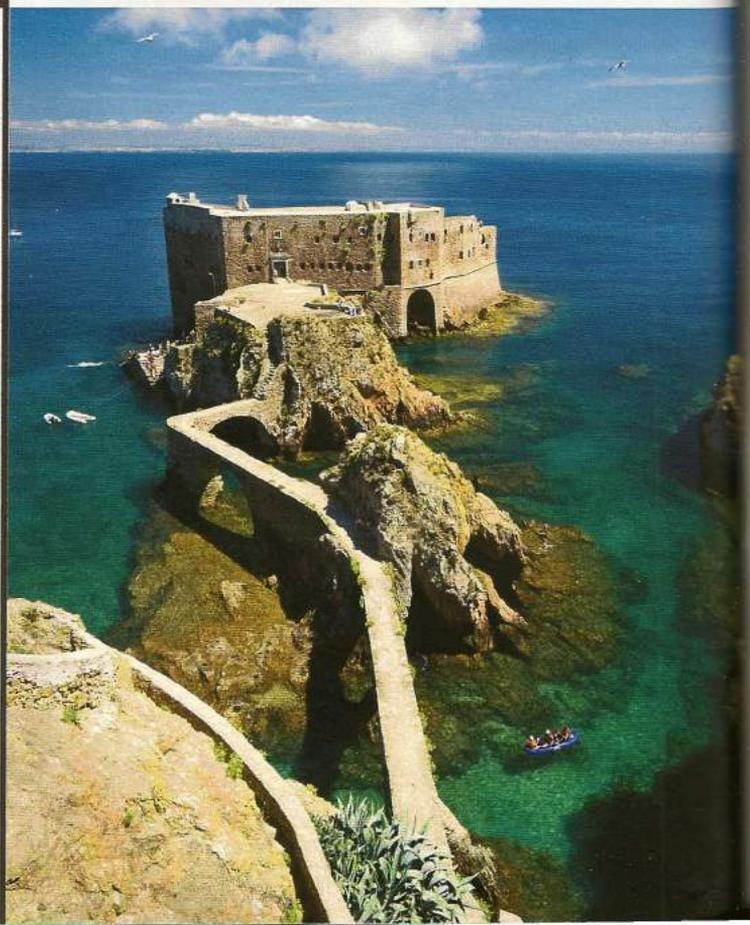
Gli atolli selvaggi dell'Adriatico

Perché ci vado. Di fronte alla Riviera di Makarska, un susseguirsi di lunghe spiagge ghiaiose a sud di Spalato, e oltre le grandi isole di Brac, Hvar, Vis e Korčula, si trova la piccola Lastovo, che insieme all'ancor più minuscola Sušac e ad altri 44 atolli e scogli forma un Parco naturale ricco di grotte e scogliere sottomarine, come quelle di Buskanje, Praskavica e Turkovica.

Cosa faccio. Se coralli, stelle marine e conchiglie dalle forme fantasiose sono alla portata di tutti gli snorkelers nella zona settentrionale dell'isola disabitata di Prežba e a Bujelac, sotto il promontorio di Struga, i sub più esperti possono scendere lungo il muro di gorgonie fino a 80 metri di profondità (il diving center Ankora noleggia anche fotocamere subacquee, [lastovo-diving-ankora.com](#)). Durante il ritorno in barca aguzzate la vista alla ricerca delle foche monache.

Dove prenoto. Nella parte meridionale di Lastovo, all'entrata della baia di Skrivena Luka, spicca a 90 metri sul livello del mare il Faro Struga, con cinque appartamenti affittabili da 50 euro a notte ([lighthouses-croatia.com](#)).

In alto, immersione tra coralli e gorgonie dell'isola di Lastovo, in Croazia. A destra, la Fortezza di São João Baptista sull'isola di Berlenga, in Portogallo.





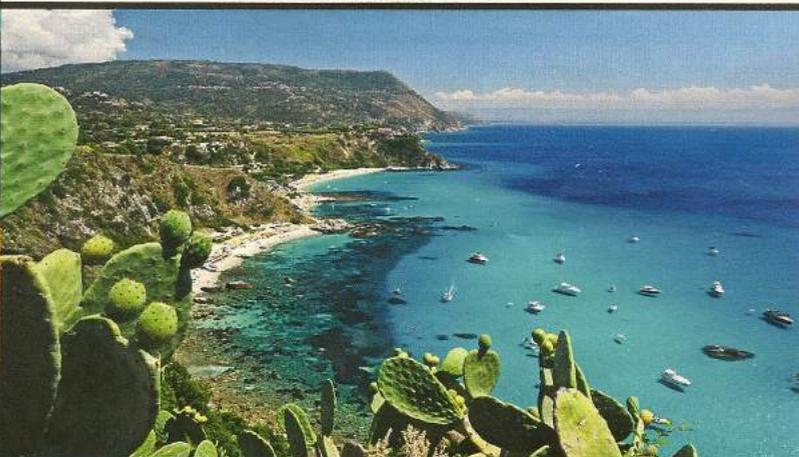
PONZA

Gita ai Faraglioni. E dintorni

Perché ci vado. Vi siete mai chiesti che cosa c'è sotto i più famosi scogli di Ponza? A Punta della Madonna, di fronte alla costa sud-orientale dell'isola più amata dai romani (si raggiunge in 70 minuti di aliscafo da Anzio, a/r da 50 €, vetor.it), si scende nella "prateria" di posidonia, dentro la quale si mimetizzano curiosi pesci ago cavallino.

Cosa faccio. Con le guide del Ponza diving center (escursione da 90 €, ponzadiving.it) si seguono le pareti sommerse delle Cattedrali di Palmarola, ricoperte di alghe rosse corallinacee e spugne, fino al fondale di sabbia bianchissima dove nuotano nugoli di gamberetti. Per chi preferisce l'acqua bassa ci sono le grotte di Pilato, vasche d'epoca romana scavate nella roccia sotto il livello del mare per l'allevamento dei pesci.

Dove prenoto. Affacciato su una delle spiagge più belle dell'isola, l'hotel Chiaia di Luna vanta grandi terrazze a picco sul mare, una delle quali occupata dalla piscina d'acqua salata (hotelchiaiadiluna.com, doppia da 90 €).



Sopra, esplorazione di una grotta marina sull'isola di Ponza. In alto a destra, le tre Baie di Grotticelle a Capo Vaticano, in Calabria. Qui a destra, i mulini sommersi nel lago di Capo d'Acqua, in Abruzzo.



ABRUZZO

Il mistero (delle macine) in fondo al lago

Perché ci vado. Sotto la superficie cristallina del Lago di Capo d'Acqua (Capestrano, AQ) all'interno del Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga, si nascondono due antichi mulini, uno dei quali presenta ancora le pale che azionavano le macine. Le strutture finirono sommerse negli anni Sessanta, quando una diga creò questo bacino artificiale come riserva idrica per l'irrigazione.

Cosa faccio. Il sabato e la domenica ci s'immerge in gruppi di almeno sei persone accompagnati dalle guide della scuola sommozzatori Atlantide (atlantidesub.com, 20 €). Essendo alimentato da sorgenti sotterranee, la temperatura dell'acqua è piuttosto fredda anche d'estate, meglio quindi munirsi di una muta integrale.

Dove prenoto. A una ventina di chilometri dal lago, salendo a 1.250 metri di altitudine tra gli Appennini, il borgo medievale fortificato di Santo Stefano di Sessanio è stato trasformato in albergo diffuso con 27 camere (chiedete di dormire nella torre) dove tutto, dalle coperte al sapone, è realizzato artigianalmente (santostefano.sextantio.it, doppia da 175 €).

CALABRIA

Dove abitano gli Dei

Perché ci vado. La chiamano la Costa degli Dei per le spiagge bianche bagnate dal Tirreno blu-verde che si alternano da Pizzo Calabro a Nicotera, ma lo spettacolo prosegue anche sott'acqua tra alghe in technicolor, stelle marine e tartarughe. Se le tre baie di Grotticelle danno spettacolo, Formicoli dà il suo meglio in profondità, dove ancora si scorgono le rovine dell'antico Porto Herculis.

Cosa faccio. Tappe imperdibili di snorkeling: Rocca di Vadaro e Praja j Focu, raggiungibile solo via mare (da 16,50, calabriago.com). Piccolo brivido: la nuotata dentro la Grotta dello Scheletro, così chiamata per come appare il corpo di chi vi nuota a causa di una particolare luce.

Dove prenoto. Al Rocca della Sena di Tropea: 15 stanze per un boutique hotel che sembra una villa privata (hotelroccadellasena.it, doppia da 180 €). Con wine bar vista mare.