



LE STAZIONI TERMALI: TRADIZIONE ITALIANA DEL BENESSERE GLOBALE

## L'ISOLA DI ISCHIA TERME E BENESSERE

**Ischia, la più grande delle isole del Golfo di Napoli, è nata per effetto di una serie di eruzioni susseguitesesi nel corso dei secoli. Grazie alle sue origini vulcaniche è ricca di sorgenti minerali e termominerali, che hanno dato vita allo sviluppo delle Terme sparse su tutto il territorio dell'isola.**

### **L'ISOLA: ORIGINI GEOLOGICHE E STORICHE**

Ischia è un'isola di origine interamente vulcanica; da qui è nato il mito greco di Tifeo, il gigante ribelle condannato da Giove sotto l'isola di Pithecusae (Pithekoussai in greco), l'odierna Ischia, che erutta fiamme ed acque calde e quando si muove provoca terremoti.

Ad Ischia, come in tutti i territori di attività vulcanica recente, il vulcanesimo ha avuto un considerevole impatto sulle vicende degli insediamenti umani.

Verso la fine del 700 a.C. i Greci si stabiliscono ad Ischia fondando una città chiamata Pithecusae, lo stesso nome

dato all'isola. Nel 474 a.C. Ischia viene occupata dal tiranno Ierone per sorvegliare i movimenti dei nemici sconfitti.

Nel 82 a.C. Ischia si stacca da Napoli per passare sotto il controllo di Roma. Consapevole del forte rischio vulcanico, Augusto restituisce l'isola (adesso chiamata Aenaria) ai napoletani in cambio di Capri. Alla fine del IV secolo d.C. le invasioni barbariche devastano l'isola, che condivide la stessa sorte delle altre isole del Golfo di Napoli. Nell'813 Ischia è sotto il dominio dei Saraceni che vi trovano riparo dopo averla conquistata, fino a quando viene liberata dai Sorrentini. Nel 1228 Ischia è segnata da una terribile scossa di terremoto, che provoca la morte di 700 isolani.

L'isola, riesce a raggiungere il suo massimo splendore sotto gli Angioini e gli Aragonesi. Il Castello, un centro culturale dal quale sono passati tutti i geni del Rinascimento, decade poi a causa della peste e dei terremoti.

Nell'Ottocento un programma di sviluppo economico voluto dai Borboni trasforma il lago in un porto. Ma è solamente alla metà del ventesimo secolo che Ischia inizia a svilupparsi in modo considerevole, per poi diventare il centro turistico termale che tutto il mondo oggi ci invidia. Nata da numerose eruzioni vulcaniche che le hanno donato le caratteristiche sorgenti minerali e termominerali, l'isola più grande del Golfo di Napoli è anche la più rinomata Stazione idro-termo-climatica marina del mondo.

I 50.000 Ischitani sono distribuiti in sei comuni: Ischia, Casamicciola Terme, Lacco Ameno, Forio, Serrara Fontana e Barano d'Ischia.

Gli inverni miti, le risorse idrotermali, le bellezze naturali, il profumo nell'aria del rosmarino e della lavanda, rendono l'isola una meta privilegiata dai turisti provenienti da ogni parte del mondo. La varietà del paesaggio, caratterizzato da montagne, colli isolati, promontori, pendii e pianori verdeggianti che si specchiano nelle limpide acque del mare, soffonde una particolare magia, tanto che numerosi turisti l'hanno scelta come sede per la loro seconda casa.

Il comune di Ischia si divide in due zone principali: la zona Porto e la zona Ponte. Ischia Porto, conosciuta nei tempi passati con il nome di "Villa dei Bagni", è stata ricavata da un cratere vulcanico e presenta pertanto la caratteristica forma a conchiglia. Costituisce la sede commerciale dell'isola, nonché uno splendido luogo di villeggiatura, caratterizzato da innumerevoli strutture ricettive, boutique e bianchissime spiagge.

In piazza Antica Reggia è possibile visitare l'ex Palazzo Reale dei Borboni e le antiche Terme Comunali, che risalgono al 1845.

La zona di Ischia Ponte, anticamente "Borgo del Celso" per le piante che caratterizzavano il paesaggio, è il centro storico dell'isola. Primo centro abitato del comune, prende il nome dal ponte di legno che fino al Settecento collegava l'antico borgo di pescatori al Castello Aragonese.

## I PAESI DELL'ISOLA

### ISCHIA

Ischia, il comune principale dell'isola, conta circa 16.000 abitanti. Situato sulla costa nord-occidentale, si estende dalle colline di Sant'Alessandro al Castello Aragonese.

### BARANO D'ISCHIA

Famoso per le sorgenti di Olmitello e Nitrodi, Barano d'Ischia occupa la parte Sud-Ovest dell'isola, su un territorio montano dove è possibile respirare aria fresca e pulita e ammirare spettacolari panorami.

### LACCO AMENO

Lacco Ameno si estende lungo il mare e sulle prime pendici dell'Epomeo, nella parte nord-occidentale dell'isola. Nonostante sia il comune più piccolo, è molto frequentato per le terme Rizzoli e per le acque delle Legne, del Capitello, di Santa Restituta e per la stufa vaporosa di San Lorenzo.

### CASAMICCIOLA TERME

Per la presenza sul suo territorio di numerose acque sorgive, nel 1956 il comune di Casamicciola ha aggiunto la qualifica di Terme al suo nome originario. Rinomata sin dall'Ottocento per il soggiorno di illustri personaggi storici, Casamicciola Terme è ricca di acque particolarmente pure e benefiche, tanto da aggiudicarsi il primo posto tra gli altri comuni dell'isola per le cure termali.

### SERRARA FONTANA

Serrara Fontana si estende dalla vetta del Monte Epomeo (789 mt s.l.m.) al mare. Il comune è composto da sette piccoli centri abitati di tipologia completamente diversa dal resto dell'isola, dove si conservano ancora oggi numerose testimonianze della civiltà contadina ischitana.

## FORIO

Situato sul versante di ponente, Forio è il secondo comune dell'isola per popolazione e per importanza. Caratterizzato da terrazzamenti coltivati a vite, rappresenta il 60% della produzione vinicola isolana. Spettacolari le spiagge di Citara e Cava dell'isola, ritenute le più belle di tutto il territorio.

## IL CASTELLO ARAGONESE

Il Castello più antico e caratteristico di tutta Italia rappresenta e racconta la vera storia dell'Isola di Ischia. Costruito a 115 metri d'altezza, servì come fortezza per difendersi dai nemici o come tranquilla dimora in tempi di pace. Edificato su uno scoglio in mezzo al mare denominato "Ischia Minore", nel XV secolo d.C. fu collegato alla grande Ischia con un ponte in legno, oggi sostituito da uno in pietra. Al Castello si accede usando un ascensore o percorrendo a piedi una mulattiera scavata in una galleria nella roccia. Arrivati in cima alla rocca, è possibile visitare la Chiesa dell'Immacolata, il Convento delle Clarisse, la Cattedrale dell'Assunta, la Chiesa di S. Pietro a Pantaniello, il Sentiero del Sole, la Chiesa di Santa Maria delle Grazie e il terrazzo panoramico degli ulivi.

Disabitata fin dai primi anni dell'Ottocento, l'antica rocca è oggi aperta ai visitatori.

Per visite:

Castello Aragonese Di Ischia

Via Pontile Aragonese

80077 Ischia (NA)

Tel. 081 992834

Aperto tutti i giorni

dalle 9.00 alle 19.30.

## LE TERME

La nascita delle cure termali dell'Isola di Ischia trova la prima testimonianza nell'Iliade di Omero.

Se i Greci furono i primi a scoprire i poteri delle acque, le cure divennero famose nel periodo della Roma Imperiale, grazie al naturalista Plinio, che raccontò i benefici di queste acque termali. Le famiglie nobili di tutta Europa raggiungevano Ischia per sottoporsi alle cure. Ospite famoso, tra gli altri, fu Giuseppe Garibaldi.

Oggi Ischia è una delle località principali del mercato Europeo del termalismo: in effetti, può vantare 69 campi fumarolici e 29 bacini idrotermali, da cui scaturiscono 103 emergenze sorgive. Le sorgenti ischitane si dividono in minerali, calde, molto calde, termali e ipertermali.

Le precipitazioni meteorologiche vengono raccolte in grossi serbatoi naturali sotterranei e vengono riscaldate dalle sorgenti di calore presenti nel sottosuolo. Le acque si trasformano così in vapore e fuoriescono alla superficie. La diversa composizione delle acque termali è causata dalla diversificazione della natura del terreno. La temperatura dell'acqua varia tra i 15° e gli 85°C.

Le cure termali sono oggi considerate vere e proprie terapie mediche: in effetti vengono utilizzate per curare patologie nei campi della reumatologia, nella medicina riabilitativa, nelle affezioni croniche di bronchi, naso, orecchie e gola, nella medicina generale e nella dermatologia.

Alle cure termali si possono abbinare anche fanghi (composti da argilla di origine vulcanica), bagni, docce, antroterapie con saune o bagni turchi naturali, terapie inalatorie e fisioterapie. Per chi non volesse sottoporsi alle cure termali, in tutta l'isola sono presenti molti parchi o giardini termali, dotati di piscine con acqua a diverse temperature, idromassaggi, saune, cascate, centri estetici, bar e ristoranti.

## LE SPIAGGE

L'Isola di Ischia offre 35 Km di coste di varia natura. Vaste spiagge di sabbia fine si alternano a ripide scogliere vulcaniche; zone selvagge delimitano lidi con stabilimenti a pagamento, dotati di ogni attrezzatura. Alcune spiagge sono raggiungibili facilmente a piedi, altre solamente via mare. Ad Ischia porto, le spiagge sono gestite dagli hotel della zona. Tra le spiagge più belle, citiamo la caratteristica baia di Sorgeto, Ischia Lido, la spiaggia di San Pancrazio, la spiaggia della "Scarrupata", quella "dei Pescatori" e quella di Cartaromana con la bellissima visuale del Castello Aragonese. Famosa la spiaggia degli Inglesi, da dove si possono ammirare i pescatori del luogo che tirano le reti. Lunga circa 3 Km, la spiaggia dei Maronti è una delle più incantevoli d'Italia. E' caratterizzata da cave sotterranee, dove si trova la più potente sorgente di acque termali dell'isola: la Sorgente della Cava Scura. Riparata da imponenti cerchie di colline è la spiaggia ideale per chi vuole praticare ogni genere di sport. La spiaggia dei Maronti è collegata a Sant'Angelo, frazione del comune di Serrara Fontana attraverso una stradina che scavalca un promontorio.

## TRADIZIONI E MANIFESTAZIONI

Nati da antiche rivalità tra contrade, i balli popolari fanno di Ischia un'isola dove ogni occasione è buona per far festa.

I balli più folkloristici sono la "Vattut 'e l'asteche" e "la n'drezzata", un'antica danza armata. Suggestive sono anche le feste patronali, tra le quali citiamo la festa di Santa Restituta che si svolge dal 16 al 18 maggio con processione e fuochi di artificio e la festa di Sant'Anna, celebrata il 26 luglio con una sfilata allegorica di barche, seguita dall'incendio del Castello Aragonese.

La festa di Sant'Alessandro del 26 agosto è caratterizzata da una sfilata di abiti d'epoca, che parte dal Castello Aragonese e arriva al borgo di Sant'Alessandro; la festa di San Giovan Giuseppe della Croce cade nel mese di settembre a Ischia Ponte, e quella di San Michele Arcangelo si svolge il 29 ottobre.

## *A tavola*

Patria della dieta mediterranea, la Campania offre sapori genuini e semplici, prodotti dalla sua terra fertile e dal suo mare pescoso.

Naturalmente la regina dei piatti è la pizza, nota in tutto il mondo.

Sulle tavole non possono mancare gli spaghetti con le vongole appena pescate, la pasta e fagioli con le cozze o i famosissimi gnocchi alla sorrentina.

Specialità dell'isola di Ischia è il coniglio all'Ischitana, accompagnato da ortaggi coltivati sull'isola stessa, come pomodori, rucola, melanzane e basilico.

Rinomati ormai in tutto il mondo i gustosi babà, le sfogliatelle e la pastiera, da mangiare sorseggiando limoncello e nocillo.

## *Come raggiungerci*

**In auto:** Autostrada A1 uscita casello di Napoli (Caserta Sud), proseguire per la tangenziale direzione Pozzuoli fino all'uscita di Via Campana. Seguire per il Porto.

**In treno:** stazione Centrale - Piazza Garibaldi e stazione Napoli Mergellina. Collegamenti in taxi o bus per il porto, molo Beverello.

**In aereo:** Aeroporto Napoli - Capodichino.

Collegamenti in taxi o bus per il Molo Beverello (aliscafi e traghetti).

**In aliscafo e traghetto:** da Napoli porto, molo Beverello.

### **PROMOZIONE TURISTICA**

Via Nuova Cartaromana, 125

80077 Ischia (NA)

Tel. 081 38830899

E-mail: [info@prontoischia.com](mailto:info@prontoischia.com)

[www.prontoischia.com](http://www.prontoischia.com)

### **ASSOCIAZIONE TERMALISTI**

Via Fasolara, 49

80077 Ischia (NA)

Tel. 081 993466

E-mail: [info@termalisti.it](mailto:info@termalisti.it)

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

### **FEDERALBERGHI ISCHIA**

Via Fasolara, 49/B

80077 Ischia (NA)

Tel. 081 5074022

E-mail: [info@ischiahotels.it](mailto:info@ischiahotels.it)

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